پەرستار

ئامۆژگاریە تەندروستیەکان بۆ رۆژانی جەژنی رەمەزان

گۆڤارێکی تەندروستی و رۆشنبیری گشتییە ، کۆمەڵەی زانستی پەرستارانی کوردستان دەری دەکات

ژمارە 10 تەمموز -ی 2013

جەژنی رەمەزان پیرۆز بێت
لە گشت موسڵمانان بە گشتیی و پەرستاران بە تایبەتی

چۆن ڕەوشی پەرستاری پێش بخەین؟



ڕۆڵی پەرستاران و سیستەمی تەندرووستی

وا ئەم جارەش ژمارە ١٠ی گوڤاری پەرستار بە کومەلێک بابەتی تەندورستی و ڕوشەنبیری گشتی کەوتە بەر دیدەی خوینەرانی، لەم ژمارەیەدا دەمەوێ هەندیک باسی سیستەمی تەندروستی و ڕۆلی گرنگی پەرستاران بکەم لە ناو ئەم سیستەمەو لە بەرەو پیشبردنی ئەم سیستەمە. گورینی سیستەمی تەندروستی سالانیکی زورە بوتە جیگەی مشت و مری بەشیکی زوری میدیای کوردی و بەرپرسانی کابینە یەک لە دوای یەکەکانی ئەم هەریمە، وە بوتە بانگەشەی هەلبژاردنی زوربەی ئەو لیستانەی کە بەژداری هەلبژاردنەکانی پەرلەمانی هەریمی کوردستان دەکەن. هەمویان بەلینی گەورە گەورە دەدەن پیش هەلبژاردن کەچی پاش هاتنە دەسەلات ئەم بەلینانەیان لە بیر دە چیت و جیبەجیی ناکەن، سیستەمی تەندروستیش بوتە قوربانی ئەم بەلینانە.بیرمە لە چاو پیکەوتنیکی مالپەری سبەی، بەریز دکتور تاهیر هەورامی وەزیری تەندروستی لە کابینەی پینج وتی ئەم سیستەمە تەندروستیەی کە ئیستا هەیە هی سەردەمی دەولەتی عوسمانیە و ئەو کاتە پییان گوتوە پیاوە نەخوشەکە . ئەوەی کە من دەمەوێ باسی بکەم لیرەدا ئەوەیەکە تا ئیستا کەرتی تەندروستی بە شیوەیەکی گشتی لە لایەن پزیشکانەوە بەریوەدەبریت، واتە زوربەی ئەو شوینانەی کە بریاری لیوە دەردەچی و ناوەندی بریارن لە کەرتی تەندروستی زوربەیان پزیشکن، وەکو وەزیرو جیگری وەزیرو مدیری مەکتەبی وەزیرو هەموو مودیر عامەکان و مدیر مەکتەبەکانیان هەمووی پزیشکن هەروەها بەریوبەری نەخوشخانەکان و جیگرەکانیان زوربەیان پزیشکن، لیرەدا پەرستاران و کارمەندانی تەندروستی بە شیوەیەکی گشتی لە ناوەندی بریار پشتگوێ خراون، لە کاتیک دا لە ولاتانی دەرەوە ئەوانەی کەسیستەمی تەندروستیان پیشکەوتوە پەرستاران ڕۆلی گرنگی تیا ئەگیرن و ئەوانن سیستەمەکە بەریوە دەبەن وە بەژدارن لە بریاردان .ئەگەر تا ئیستا حکومەت و بەرپرسان بە بیانوی نەبوونی پەرستاری زانستی و شارەزا و کەمی پەرستا ر ئەم ڕولەیان فەراموش کردووە، ئەوا ئیستا چەندین پەرستاری زانکومان هەیە کە بروانامەی مستەروو دکتورایان لە لە ناوەوەو، دەرەوە هیناوەتەوە شارەزایەکی باشیان لە سیستەمی تەندروستی ئەو ولاتانە هەیەو وە بە سەدان پەرستاری ترمان هەیە کە دەرچووی کولیژی پەرستارین لە زانکوکانی هەریم . کەواتە پیویستە لە سەرحکومەت چیر ئەم تویژە هەستیارە ی کومەلگە پشت گووی نەخات و نزیکیان بکاتەوە لە ناوەندی بریار. بە پشتگوی خستنی ئەم تویژە مە حالە بتوانری سیستەمی تەندروستی لەم قەیرانەی ئیستای دەربهینریت و بگوردریت نمونەش بو ئەمە لە پاش بیست و دوو سال حکومرانی کوردی ئەم سیستەمە وەکو خویەتی سەرەرای بوونی پارەیەکی زور کە سالا نەتەرخان دەکریت بو وەزارەتی تەندروستی . ئستا کە ماوەیەکی کەم ماوە بو هەلبژاردنی پەرلەمانی کوردستان پیویستە هەموو لیستەکانی بەژدار بوو گورینی سیستەمی تەندروستی بکەنە ئەولەویەتی پروژەکانیان بو بانگەشەی هەلبژاردن بەکاری بهینن و ئەگەر هاتنە دەسەلا کاربکەن بو جیبەجیکردنی، وە پیویستە هاولاتیان و ریکخراوەکانی کومەلگەی مەدەنی و کومەلەو سەندیکا تەندروستیەکان فشار بخەنە سەر دەسەلا بو گورین و باشتر کردنی ئەم سیستەمە و چیتر ریگە نەدری هاولاتینمان ببنە قوربانی و کومەلگەکەمان ببیتە کومەلگەیکی نەخوش و هەرەشە لە ئاسایشی تەندروستی و ئاسایشی نەتەوەیمان بکات.


سەرنوسەر

پەرستار

گۆڤارێکی تەندروستی و رۆشنبیری گشتییە، کۆمەڵەی زانستی پەرستارانی کوردستان دەری دەکات

ژمارە (١٠)ی تەمموز ٢٠١٣

KURDISTAN SCIENTIFIC NURSES ASSOCIATION

کۆمەڵەی زانستی پەرستارانی کوردستان

خاوەن ئیمتیاز

کۆمەڵەی زانستی پەرستارانی کوردستان

سەرنووسەر

هیوا ئەحمەد محەمەد

Mobil: 0750 4775337

hiwacath@yahoo.com

بەڕێوەبەری نووسین

رەیان جوهەر حوسێن

Mobil: 0750 4736575

دەستەی نووسەران

* د. کەریم فەتاح عەزیز
* سەرهەنگ قادر ئیبراهیم
* هەندرێن یونس ئەجم
* شاڵاو فارس ئەحمەد
* نورەدین حەمەدەمین عەلی
* بورهان عەلی حەمە حوسێن
* د. عەبدولقادر حوسێن ئەحمەد

نەخشەسازی

کاوە فاروق عەلی

ناونیشان:

هەرێمی کوردستان- هەولێر - دوو سایدی نەورۆز- تەنیشت فەرمانگەی ئای تی

Eemail: ksnurses@yahoo.com

چۆن ڕەوشی پەرستاری پێش بخەین؟

بی گومان کاری پەرستاری لەزۆربەی وولاتانی جیهان گۆرانکاری زۆری بەسەردا هاتووە ئەمەش بەهۆی جی بەجی کردنی بەرنامە نوێکانی پەرستاری کەوای لێهاتووە پەرستاری تایبەتمەند پەیدا ببی وەکو پزیشکی تایبەتمەند بۆ نموونە پەستاری نەشتەرگەری یان پەرستاری شێرپەنجەو هی تریش، لە گرینگترین بەرنامە نوێکان وەکو (منتور شیپ) کە بریتیە لەوەی پەرستاری نەخۆشخانەکان گەیشتوونەتە ئاستێکی بەرزی کرداری کە ئەوان مەشقی قوتابیان دەکەن نەک مامۆستایانی پەرستاری.

بەرنامەی پەرستاری کاراو پەرستاری دبلۆمی کلینیک بۆ کارکردنیان لە بوارە جیاجیاکاندا هەروەها کاری دەستەجەمعی و بە دۆکیومێنتکردنی کاری پەرستاری لە ناو فایلی نەخۆش و پێدانی هەندی صلاحیات بە پەرستاری زانکۆ وەکو ناردنی نەخۆش و هەندی کاری تر هەروەها دانانی ڕێنمایی زانستی کارکردن لە بەشەکانی نەخۆشخانەکان و جێبەجێکردنی وەصفی کار و هەبوونی کۆبوونەوەی زانستی بۆ کارەکان لە کۆتایی هەموو هەفتەیەک وەکو پزیشکان وەپاراستنی ماف و سەلامەتی نەخۆش لە اولویات ی پەرستارەو زیادکردنی ژمارەی پەرستاری تایبەتمەند لە گشت نە خۆشخانەکانداو وەرێکخستنی گشت ئاستەکان و بەرزکردنەوەی ئاستی زانستیان ئەمەش بەبوونی سەندیکایەکی کارای پەرستاری جێبەجێ دەکرێت هەروەها پەرستار پێویستە لایەنی یاسایی ڕێگەپێدراوبێ بۆ جێبەجێکردنی کارەکانی بۆ ئەوەی کە هەڵە ڕوویدا تەنها بەسەر پەرستار نەشکێتەوە هەروەها بەرزکردنەوەی ئاستی ئابووریان و کەمکردنەوەی دیاردەی گوازتنەوە لە نەخۆشخانەکانە وە بۆ بنکە تەندروستیەکان بە گشتی و بنکەکانی دەرەوەی شار بەتایبەتی.

لە وولاتەیەکگرتووەکانی ئەمەریکا بە نموونە سەندیکای پەرستاری ئەم کارانە ئەنجام دەدات وە لە کۆتاییدا ئەوە ماوە کە بڵێم ووتەکانی خاتو و فلۆرانس کە لە خوارەوە نووسراوە بکەین بە دەسپێکی بەرەو پێش بردنی کاری پەرستاری لە کوردستانی خۆشەویستمان: کە ووتوویەتی (پاش ئەوەی کە ئێمە دەمرین کەسانی تر پەیدا دەبن دەبنە بەرپرسی بەرەو پێشچوونی کاری پەرستاری بەهۆی ئەوەی کە زانست و زانیاریان زۆر بەرەو چاکی دەڕوات و دەتوانن کاری پەرستاری بەرەو پێشەوەببەن و وەکو ئێمە ماندوو دەبن).

At the end of her life, Florence Nightingale said, "May we hope that when we are all dead and gone, leaders will arise who have been personally experienced in the hard, practical work, the difficulties and the joys



د. کەریم فەتاح عەزیز بەرزنجی
سەرۆکی کۆمەڵە

of organizing nursing reforms, and who will lead far beyond anything we have done." Take her words to heart and prepare yourself to contribute to the reforms that will take place in our lifetime.



References

Nightingale F. Sick nursing and health nursing. In: Billings JS, Hurd HM, eds. Hospitals, Dispensaries and Nursing: Papers and Discussions in the International Congress of Charities, Correction and Philanthropy. Section III, Chicago, June 121893 ,17-. Baltimore, MD: The Johns Hopkins Press, 1894.

Transitional Care Model. http://transitionalcare.info/ToolQual-1801.html. Accessed August 3, 2010.

U.S. Department of State, Bureau of International Information Programs. U.S. minorities will be the majority by 2042, Census Bureau says. www.america.gov/st/peopleplaceenglish/2008/August/20080815140005xlrennef0.1078106.html. Accessed August 3, 2010.

شەرم و دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی



د.عبدالقادرحسين احمد

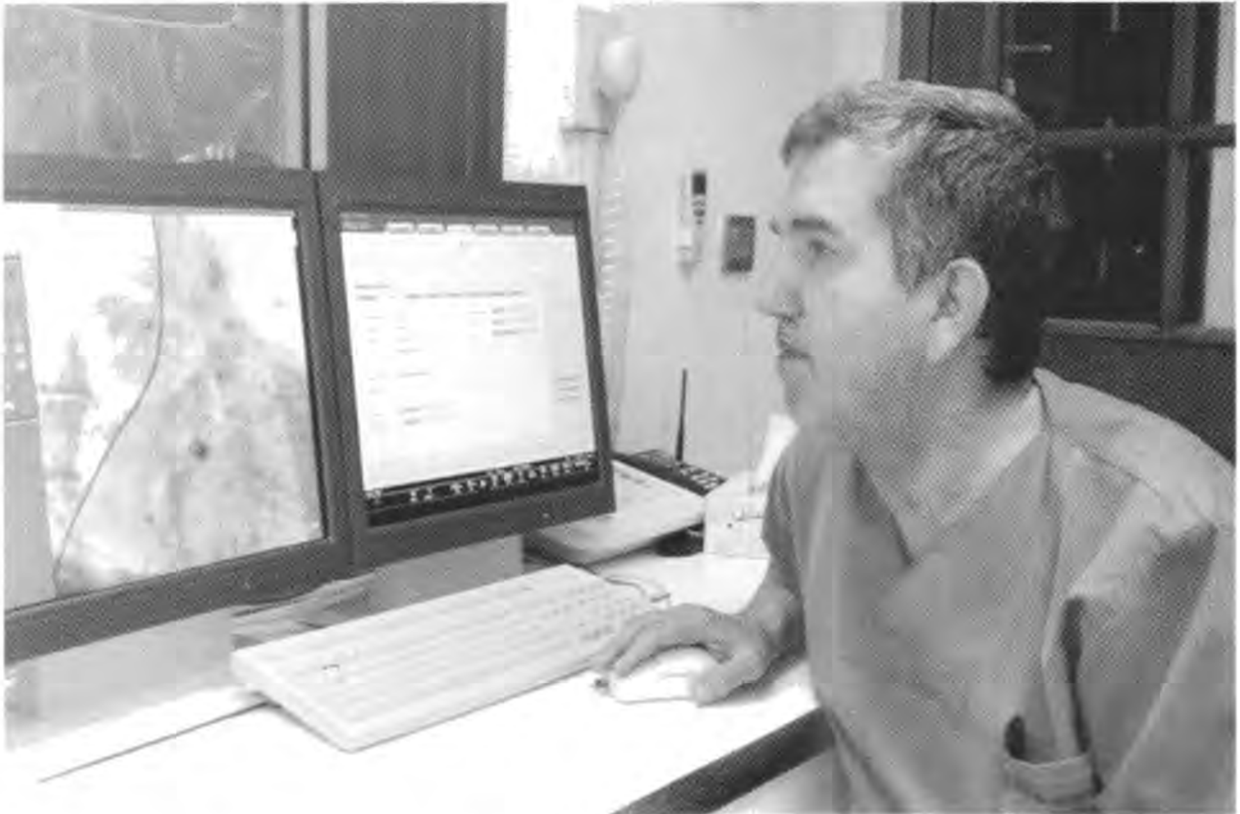
شەرم و دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی دوو دەستەواژەی پێکەوە پەیوەستن بەڵام هاوشێوەی یەکترنین واژەی شەرم (shyness) ئاماژەیە بۆ هەبوونی ئارەزوویەک لەگۆشەگیری، یان لە دوودڵی، یان هەست نەکردن بەئاسودەیی لەناو ئەوبارودۆخانەدا کە پێویستە تیایاندا پەیوەندی لەگەڵ خەڵکی تردا بگریت، وەکو: وتو وێژکردن یان ژواندان یان چاوپێکەوتنی خەڵکانی تازە یان قسەکردن بەتەلەفۆن یاخود سەلماندنی هەبونی خود یان مامەڵەکردن لەگەڵ کێشە و ناکۆکیەکاندا یاخود باسی خۆکردن. هەروەها شەرم کردن ئارەزوی مۆڵ خواردن بەدەوری خۆدا دروست دەکات. یانی هەمیشە شەرمنەکان سەرنجیان لەسەر خۆیان چڕدەکەنەوە ولەرووی کۆمەڵایەتیەوە دابڕاون بەبەراورد لەگەڵ خەڵکی ئاسایی دا.

هەرچی واژەی دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتیە (anxiety social) ئاماژەیە بۆ شپرزەبوونی دەمارەکان یان قەڵس بوون لەوکاتانەدا کەکەسەکەلەژێر چاودێری ورددا دەبێت یان لەبەرامبەر ئەوەدا دەبێت کەخەڵک بڕیاری لەبارەوە بدەن. ئاسایی هەموو کەسایەتیە شەرمنەکان دووچاری دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی دەبن، بەتایبەت لەکاتێکدا کەپێویست بەوە بکات پەیوەندی بەکەسانی ترەوە بگرن هەرچەندە کاتی واش هەیە مرۆڤە کراوەکانیش توشی دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی دەبن.

بۆ نمونە: لەوانەیە هەندێ کەسایەتی کراوەش هەست بەقەڵس بوون بکەن، ئەگەر ببنە جێگەسەرنجی خەڵک لەکاتێکدا لەناو خەڵکیدا دەدوێن یان خواردن دەخۆن یان لەبەرچاوی خەڵکدا دەنوسن یاخود لەکاتێکدا دەچنە گەرماوە گشتیەکانەوە... یان لەو کاتانەدا کەچاودێری دەکرێن و هەڵەیەکی ئاشکرادەکەن یان لەوکاتانەدا کەلەیانەیکی گشتی دا وەرزش دەکەن.

بەکورتی: ئەگەر کەسێک ترسا لەوەی دووچاری هەڵوێستێکی بێزارکەرو ناخۆش ببێتەوە لەناو بۆنەیەکی کۆمەڵایەتیدا، بەوکەسە دەگوترێت توشی دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی بووە. بەڵام ئەگەر هەمیشە ئەوکەسە دڕدونگ بوو لەکارلێکردن لەگەڵ کەسانی تردا، ئەوە پێی دەگوترێ کەسێکی شەرمنە. هەردوو جۆرە کەسەکەش چ شەرمنەکان و چ کراوەو بێ شەرمەکانیش جارو بار توشی دڵەڕاوکێ دەبن، هەرکام لە دوو هەستەش بگری هەستێکی سروشتین، چونکە هەموو مرۆڤەکان ڕووبەرووی ئەو هەستە دەبنەوە.

ڕۆژوو تەندروستی



د.کمال نیظامی
پسپۆری نەخۆشیەکانی دل
سەنتەری هەولێر بۆ نەشتەرگەری دل
akmn997@yahoo.com

ڕۆژووی ڕەمـــەزان یەکێکە لە پەرستشە سـەرەکیـەکـان لـەسـەر موسڵمانان،وە دادەنرێت بەپەرستشی لاشەیی ، واتە مرۆڤ پێک هاتووە لە لاشە،ژیری،سۆز و گیان ،هەروا ئەرکەکانی ئیسلامیش پەیوەندی ڕاستەوخۆیان هەیە بەم لایەنانەوە.

وەک ئاشکرایە ئەرکەکانی ئیسلام لەبەر ئەوەی لەلایەن خوای گەورەوە دانـراوە وە دروستکەری مرۆڤیش هەر ئەوە کەواتە ئەو ئەرکانە زیان بەخش نین بۆ مرۆڤ، بەڵام کاتێک لاشەکە نەخۆش بێت یان ئەو ئەرکە بەو شێوەیەی کە دانراوە جێ بەجێ نەکرێت، لـەو کاتـەدا زیـان بەخش دەبێت بۆ مرۆڤ ، بۆیە ئامۆژگاری تەندروستی پێویستە لەگەڵ هەندی کات مولەتی ڕوژوو نەگرتن وەک (خـوای گـەورە خـوی دایـنـاوە) بو نەخوش و هەروها بو لەش ساغەکان تا بتوانن بە دروستی بە ڕۆژووبن.

لێرەدا حەز دەکەم سەرنج ڕابکێشم بۆ خاڵیک ئەویش ئەوەیە:

سیستەمی تەندروستی لە وڵاتی بەریتانیا دەزگایەک بەڕیوەی دەبات نـاوی (خـزمـەتگوزاری نیشتمانی تەندروستی یە) NHS لەبەر بوونی ژمارەیەکی دیاری کراوی مسڵمانان لای ئـــەوان و گرنگی بابـەتـەکە نامیلکەیەکی بـڵاو کـردۆتـەوە لەم بارەیەوە من لەم بابەتەدا هەندیکی دەخەمە بەر دەستی ئێوەی بەڕێز.

ئایا ڕۆژوو باشە یان خراپە؟

بۆ وەڵامی ئەم پرسیارە دەبێت هەندیک باسی ئەو گۆڕان کاریانە بکەین کەلە کاتی برسیتیدا لە ناو لەشدا ڕوودەدەن.

کاتێک مـرۆڤ واز لـە خـواردن دەهێنیت دوای هەشت کاژێر دەچێتە باری برسیتیەوە دەست دەکات بە بەکار هێنانی ئەو برە شەکرە ی کە لە جگەرو ماسولکەکاندا خەزن کراوە و بەهۆی کردارێکی تایبەتیشەوە هەندێک شەکری تـازەش دروست دەکات ،کاتێک تواو بوو لاشە دەست دەکـات بـە بـەکـار هێنانی چـەوری تەنها لەکاتی برسیەتی درێژ خایەن واتـە چەند ڕۆژ یـان هەفتە مرۆڤ مـادەی پرۆتینی ناو ماسولکەکان بەکار دەهێنێت کە بێ گومان ئەمە زیان بەخشە و لە زاراوەی پزیشکی پێ ی دەڵێن starvation ئەمەش لەئیسلامدا قەدەغە کراوە.

ئـەو شـيـوە روژووەی کەلە ئيسـلامدا هـەيـەو لـە پـارشـيو تا بەربانگ بـەردەوامـە دەبيتە هوی ئەوەی لەش لەئيواران و پارشيواندا ووزەی تـازە وەر دەگـريـت و بە هـويـەوە بەشيوەيەکی لـەسـەر خو و بەهەنگاو دەبيتە هـوی ئـەوەی کـە سـەرچـاوەی ووزە پيدات بگويزريتەوە لەشەکرەوە بو چەوری پروتيـن بـەکـار ناهينريت بو بەدەست هينانی ووزە لەئەنجام دا کەسی بـەروژوو ريژەی چـەوری کيشی دادەبـــــەزی و هـەروەهـا فـشـاری خـويـن و ريـــژەی شـەکـريـش لــــــە خوين دا باشتر کونترول دەکريت ،هـەنـی مـــادەی ژەهــراويــش کە دەگوزحـی لەناو چـەوری لـەش دا هەل کبرا بيت دەردەکريت و لی ی رزگـار دەبين. پاش چەند روژيک لە روژوولاشـە مادەی ئيندورفين دەريـژيت کە بـەهـويـەوە کەسەکە زيـاتـر هـەسـت دەکـات بـە تەرکيز کـردن و ووريـا بـوون و هەست بەباش بوونی گشتی.کەواتە لەکاتی رو.وودا خـواردنـی هاوسەنگ کەپيک هاتبيت لە کاربوهايدرەيت و چـەوری لەگەل بريکی باش

لەشلەمەنيدا پـيـويـسـتـە بـەکـورتـی ئـەو خـــواردنـــانـەی کە کاربوهيدراتی ئالوزيان تيادايە وەک گەنم . پاقلە ،نيسک . ئـەو شتانە کە لەئارد دروسـت دەکريت ئەگەر جو بيت يان گەنم هەروەها لـوبـيـا و فـاصـولـيـا لـەسـەر خو هـەرس دەکـريـن و ريـژەی شەکر لە خوين دا رادەگـرن ،هـەروا ئەو خـواردنـانـەی کە ريشالين تيادايە وەک برنج،دانەويلەکان ، پەتاتە . ميوەی وەک قەيسی ، هەنجير و تـری بـەسـوودن بو ئـەوەی بەکار بهينرين لەکاتی بەربانگ و پارشيودا.

ئەو خواردنانەی کە پيويستە ليی دووربين وەک خواردنی سوورەو کراو بەتايبەتی ئـەوانـەی کە لەناو رون دەکريت کە رونـەکـە هەموو خـواردنـەکـەی داپـوشـيـوە وەک فەلافل .زەلابيەو ئەوانەی بەشيوەی ئـەو سـوور دەکـريـنـەوە. هـەروا ئەو خواردنانەی کە بەشيکی زور شەکری دروسـت کراويان تيادايە وەک پـاقـلاوە .دونـدرمـە ، جيللی و محەلەبی ئەوانی تر وەيان ئەو خـواردنـانـەی کە چـەوری زوريـان تيادايە وەک نان ساجی .کاهی و ئـە کوليچانەی لـەنـاو رون سوور دەکرينەوە.

پـارشـيـو:لـەخـواردنـانـە پيک بيت کـەلـەسـەرەوە باس کـــــران واتـە



کاربوهیدراتی ئاڵۆز ئەوەندە بخورێت کەبەشی چەند کاتژمێرێک لە ڕۆژ بکات لە گەڵ شلەمەنیدا بەڵام شلەمەنی وەک بیبسی و کۆلا و قاوەو چای زۆر بەکار نەهێنرێت لەبەر ئەوەی میزی زۆر پێ! دەکات و دەبێتە هۆی تینوویەتی.

بەربانگ: دەست پێ دەکات بە خورما لەبەرئەوی ئاسان ترین و خێراترین سەرچاوەی ووزە بەخشە لەم کاتەدا وە هەروەها سوونەتی پێغەمبەری خۆشەویستە لە ڕووی تەندروستیەوە دەتوانرێت گووشراوەی میوە کەبەدەست کرابێت بێ هیچ ماددەیەکی تر بەکار بهێنرێت ئەگەر خورما دەست نەدەکەوت ،پیویستە لیرەدا ئەوە بڵێین کە ژەمەکە بە ژەمی بمینیتەود نەک ببێتە شایی و دەعوەت هەموو ئێوارەیەک کەسەکە پاش خواردن جولەی لی ببڕێت .

هەندێک گرفتی تەندروستی لەکاتی ڕۆژوودا:

1 - دڵە کزە: گەدەی مرۆڤ ئەندامی هەرس کردنی خواردنە بەهۆی ترشیەکی زۆرەوە کەلەناو گەدە دەرێژرێت ،لەکاتی ئاساییدا گەدە بەهۆی ناوپۆشەکەیەو سوورێنچک بە هۆی ئەو زمانەی لەبەینی ئەو گەدەدا هەیە دەپارێزرێت لە سووتانەوە بە هۆی ترشیەوە، ترشە گەدە لەکاتی خواردندا دەرژرێت بەڵام بیر کردنەوە یان بۆنی خواردن لەکاتی ڕەمەزاندا دەبێتە هۆی ڕژانی ترشەڵۆکی گەدەو دڵە کزە . ئەو کەسانەی کە خۆیان دەرمانی گەدەیان هەیە باش وایە بەردەوام بن لەبەکارهێنانی دەرمانەکان لە پارشێودا ئەوشتانەی دڵەکزە کەم دەکاتەوە وەک خواردنی مام ناوەند لەپارشێو لەگەڵ دوور کەوتنەوە لە خواردنی چەورو سوورەوە کراوو ئەو خواردنەی کە تیژە هەروەها کەم خواردنەوەی چا و قاوەو وازهێنان لە جگەرەو کەم کردنەوەی کێشی لەش و خەوتن بەشێوەیەک کەسەری و بەشی سەرەوەی سنگی بەرزتربێت لەسک و بەشی خوارەوەی سنگی.

2 - شەکرەو ڕۆژوو: ئەوانەی ئینسۆلین بەکار دەهێنن دەتوانن بەڕۆژوو نەبن ،ئەوانەی تر کە حەب بەکار دەهێنن پیویستە سەردانی پزیشکەکانی خۆیان بکەن پێش ڕەمەزان بۆئەوەی چۆنیەتی وەرگرتنی دەرمانەکان لەگەڵ پارشێوو بەربانگ دا ڕیک بخرێت ،دابەزینی ڕێژەی شەکر لە خوێن دا لەرەمەزاندا ترسناکە کە ئەگونجی لەکاتی دوای نیوەرو و عەسراندا ڕوودات یان زووتر ئەگەر کەسەکە پارشێوی نەکرد بێت نیشانەکانی وەک (ئارەق کردنەوە، دڵ کوتە، هەست کردن بەسەرسووڕ خواردن یان نەناسینەوەی کەسانی نزیک و لی تێک چوونی کات یان شوێن و لەهۆش خۆ چوون) ئەگەر ئەمانە ڕوویدا کەسەکە یەکسەر دەبێت شەکری تەواوە شەربەت یان دۆشاوی خورما بەکار بهێنێت.

3 - سەر ئیشە: زۆر ڕوو دەدات لەکاتی ڕۆژووداو گەلێک هۆکاری هەیە وەک هیلاک بوونی زۆر .نەخواردنی چا خواردنەوی شلەمەنی لە پارشێو لەگەڵ کەم چوونە بەر خۆر یان بەکارهێنانی شەپقەو چویلکەی پارێزەر دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی سەر ئیشە لەگەڵ خەوتنی تەواو

4 - ووشک بوونەوە یان کەم ئاوی لەش: دەگونجێت روو بدات بەتایبەتی لەو کاتانەی کە ڕۆژوو لە هاوینداية یان بۆ ئەو کەسانەی کە جۆرە کاری وەک ئاسنگەری و نانە وایی و کارێکی درێژ خایەن بە بەر خۆرەوە هەروەها مەترسی تووش بوون زۆر ترە لەوانەی کە پیرو بەساڵا چوون یان دەرمانی زۆر میز کردن وەر دەگرن ئەگەر هەستت کرد کە ناتوانی لەسەر پێ خۆت ڕابگری یان کاتو شوێنت لی تێک چووە لەگەڵ زۆر کەم بوونەوەی میز کردن پێویستە بە زووترین کات ئاو بخۆیتەوە باش تر وایە لەگەڵ کەمێک شەکردا بێت.

5 - قەبزی: هەندێ جار ڕوو دەدات و دەکرێت ببێتە گرفتێکی گەورە: خواردنەوەی شلەمەنی زۆر لەکاتی بەربانگ و پارشێو لەگەڵ خواردنی ئەو شتانەی کە ریشاڵیان زور تیادایە لەگەڵ سەوزەو میوەدا ئە جگە لە جولەو هەڵسو کەوت دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی قەبزی ئەگەر بەهەموو ئەمانە چاک نەبووی سەدانی پزیشکی خۆی بکات.

6 - قەڵەوی: گرفتێکی گەورەی تەندروستیەو لە زیاد بووندایە سەرچاوەی زۆر نەخۆشیە درێژ خایەنەکانە ،ڕۆژوو ئەگەر بەپێی ڕینمایە تەندروستی و سوونەت بێت دەبێتە هۆی کێش دابەزین بەڵام ئەگەر ببێتە مانگی خواردن و سفرەی ڕازاوە ئەوا دەبێتە هۆی قەڵەوی.

بەهیوای تەندروستیەکی باش و ڕۆژوویەکی وەرگیراو لای خوای پەروەردگار

د.شوان عثمان امين /پسپۆڕی نەخۆشیەکانی دڵ

دەزگای ڕێکخەری ترپەی دڵ



لە (ن.کارولینیسکا) لە سوید لە سالی (1958) دا (أرنی لارسون) یەکەم دەزگای ڕیکخەری دلی بو چاندرا وە ئیستا سالانە نزیکەی600,000دەزگا دادەنرێ بو نەخوش لە سەرانسەری جیهان .

دەزگای ڕێکخەری ترپەی دل بە شێوەیەکی گشتی لە دوو پارچە پێک دێت:

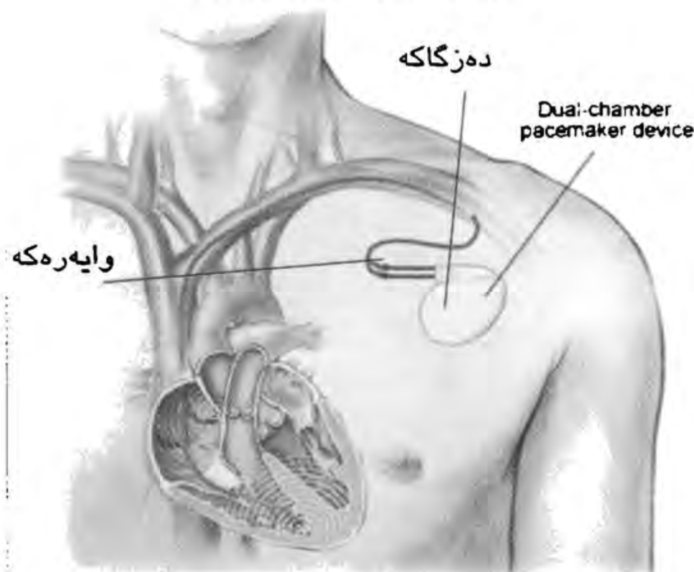
- دەزگاکە: دەزگاکە لە (ژێر چەوری پێست) لە سەر سینگ دادەنرێت.
- وایەرەکان: دەزگاکە بە ماسولکەی دڵ دەبەستێتەوە بە شێوەیەک کە بتوانێ لێدانی دڵ دروست بکات وەک لە وێنەکەدا دیارە.

هۆیەکانی دانانی دەزگای ڕێکخەری ترپەی دڵ(Indications)

- حالەتی کەمبوونی لێدانی دل، ئەمەش مانای ئەوەیە کە (دەزگای کارەبایی) دل ناتوانێ بە کاری خۆی وەک پێویست هەڵبستێت، بۆیە پێویستە لە ڕێگای دەزگای ڕیکخەری ترپەی دلەوە دلی مروڤەکە ڕیکبخرێت، وە ئەمەش دەکرێتە سێ جۆر:
  - AVB I
  - AVB II
  - AVB III

وە پێویستە پزیشکی پسپۆر بڕیار بدات لە چ حالەتێک و بە بەستنەوە بە باری نەخۆش (Clinical Feature) بڕیار لەسەر دانانی دەزگاکە بدرێت.

- کەمبوونی لێدانی دل وە خێرابوونی لە نەخۆشانی (AF) بۆیە پێویستە بۆ خێرایی دڵ ئەم دەرمانانە بەکاربهێنرێت (Digoxin ,B Bloker) وە بۆ کەمبوونی لێدانی دڵ پێویستی بە دەزگای ڕێکخەری ترپەی دڵ



Position	I	II	III	IV
V & A	Stimulating	Reception	Reaction	Adapting
	(Pacing)	Sensing	O None	O None
	O None	N	T Trigger	R Rate-Adaptive
	V Vent	V	I Inhibiting	
	A Atria	A	D Dual	
	D Dual	D		
	S Single	S		

هەیە.

• تیکچوونی لیدانی دل بە هۆی تیکچوونی دەزگای دل (SAN)، ئەمەش سێ جۆر هەیە:

• SAB I
• SAB II
• SAB III

ئیرەش پزیشکی پسپور بە گویرەی باری نەخۆشی ئەم بریارە دەدات.

• CSS

ئەمەش ئەم نەخۆشانەی کە لە کاتی سەر سوراندن بە هوی ئوتوموبیل هاژوشتن یان ریش تاشین تووشی لەخۆچوون دەبن، پیویستیان بە دەزگای ریکخەری ترپەی دل هەیە.

• هەندیک حالەتی پاش نەشتەرگەری دل جاروبار نەخۆش پیویستی پیی دەبیت وەک (مچاعفات) جوری نەشتەرگەریەکە حساب دەکریت.

• هەندیک حالەتی دوای نۆرەی دل کە دەبیتە تیکچوونی لیدانی دل.

• گەلیک حالەتی (نادر) هەیە کە دەبیت پزیشکی پسپور بریاری لەسەر بدات وەک Bifascicular Block) لەگەل باری نەخۆش (Clinical Feature) پیویستە رەچاوبکریت.

جۆرەکانی دەزگای ریکخەری ترپەی دل(Types of PM)

بە گویرەی جوری تیکچوونی ترپەی دل گەلیک جورمان لە دەزگای ریکخەری ترپەی دل هەیە، یەکەم جار پیویستە سەیری ئەم نەخشەیە بکەین بۆ ئەوەی بتوانین بریار بدەین کام جور پیویستە:

بو نمونە لە حالەتی (AVB) پیویستیمان بە (DDD) واتە:

D 1-(A+V) Pacing.
D 2-(A+V) Sensing.
D 3-(A+V) Trigger + Inhibiting.

وە لە حالەتی (VVI):

1- V (V) Pacing.
• V (V) Sensing.
3- I (Inhibiting)

لە حالەتی (AVB) زوربەی جار پیویستە (DDD) یاخود (VDD) دابنریت، لە حالەتی (AF) کە لیدانی دل کەمە پیویستە (VVI) دابنریت، لە حالەتی (SAB) پیویستە (VVI) یاخود (AAI) دابنریت.

وە بەم شیوەیە بە گویرەی تیکچوونی لیدانی دل پیویستە جوری ئیشی دەزگای ریکخەری دل دیاری بکریت.

ماکەکانی دانانی دەزگای ریکخەری دل(complications)

ماکەکانی کاتی دانان:

1 - بەربوونی خوین لە شوینی دانانی بەرک 3 % <

2 -تیکچونی لیدانی دل وەک AF یان Asystol بەتایبەتی لەو نەخوشانەی BBB هەیە.

3 - PERFORATION زرانی ماسولکەکانی دل یاخود ریگای پیداهاتنی وایەرەکانی (Vein)

4-Pneumothorax

واتە بوونی هەوا لەنیوان دیواری سینگ و سیەکان.

5-AIR EMBOLISM واتە هەبوونی هەوا لەناو لوولەکانی خوین لەکاتی دانانی (SHeath)

ماکەکانی دریژخایەن:

• هەوکردنی بەرگی دەزگاکە.

• بەهوی پلەپەستوی دەزگاکە لەسەر پیست لاچونی پیستەکە وە ئەمەش دەبیتە هوی رەشبوونی پیستەکە بەتایبەتی لە نەخوشی

زۆر لاوان.

• گیرانی خوێنهێنەرەکان بەدروست بوونی قەتماغە لەسەر وایەرەکان.

• لیبوونەوەی وایەرەکان لە ماسولکەی دڵ ئەمەش دەبێتە هۆی کارنەکردنی دەزگاکە وەک پێویست.

• زیاد بوونی یان کەمبوونی ڤۆلتیەیی وایەرەکان ئەمەش دەبێتەهۆی (OVER SENSING

• یان UNDER SONSING).

• TWIDDLER SYNDROME واتە سورانی دەزگاکە لە جێگای خۆی لە دەوری خوی ئەمەش دەبێتە هۆی راکیشانی وایەرەکان وە نەتوانینیە STIMULATION))

• PM MEDIATING) (TACHYCARDIA ئەمەش بنووسە DDD بۆ DDI یاخود DVI یان VVI بگۆردرێت.

چاودێری نەخۆشانی هەڵگری دەزگای رێکخەری دڵ

ئەم نەخۆشانە دەتوانن بە شیوەیەکی گشتی هەموو شتێک بکەن وە هەموو خواردنێک بخۆن و هەموو دەرمانێک وەربگرن تەنها لەکاتی دانانی (AMIODARON یان (STEROID) پێویستە پزیشکی پسپور ئاگادار بکرێتەوە بۆ ئەوەی کارنەکاتە سەر (THRESHOLD) وایەرەکان.

وە هەندیک لە دەزگا کۆنەکان ناتوانن بچنە بەر تیشکی موگناتیسی MRI بەلام دەزگا نوییەکان دەتوانن بەر تیشکی (MRI) بکەون بی ئەوەی (MRI) هکە پەکی بکەوێت.

وە لە فرۆکەخانە پێویستە خۆیان بناسێنن وە ناسنامەی دەزگای رێکخەری دڵ نیشان بدات.

کاتێک کە دەزگای رێکخەری دڵ دادەنرێت پێویستە پاش یەک رۆژ بە (PROGRAMNER) سەیر بکرێت وە ئەو شتانەی خوارەوە دیاری بکرێت وە لەناسنامەی دەزگای رێکخەری دڵ بنوسرێت :

• کاتی تەواو بوونی پاتریەکە.
• IMPEDence
• THRESHOLD
• MINIMAL PACING ڤۆلتیەی دروستکردنی ترپە.
• گەورەیی یان بچووکی (P+R) WAVE) بۆ دیاری کردنی کاری دەزگاکاری ترپەی دل وە تێگەیاندنی بە ناسینەوەی کار ی سکۆڵەو گوێچکەڵە.

پاشان پاشی مانگێک پاشان پاش سێ مانگ پاشان پاش شەش مانگ پاشان ساڵی جارێک پێویستە ئەم (PARAMETERS) بنوسرێت وە دیاری بکرێت .



لە لای راستەوە / نەخۆشەکەیە بەناوی ارنی لارسۆن / دکتور ئلمکیست /دکتور سینینگ
ئەمەی لە وێنەکەدا دەیبینن یەکەم کەسە کە ئامێری ریکخستنی ترپەی دڵی بۆ دانراوە لە گەل ئەو دوو دکتۆرەی کە بۆیان داناوە.




10 ئامۆژگاری
بۆ پاراستنی منداڵەکەت لە دەستدرێژی سێکسی*

ئامادەکردنی: روان بابان

مەبەست لە دەستدریژی جەستەی، هەموو هەستیارییەکی جەستەییە کە بەرەنگاری منداڵ دەبیتەوە، جا چ بەشیوەیەکی کاری بیت، بەگفتوگوکردن و دەست لەملانیی جەستەیی بیت. هەموو ئەوانەش دەبنە کاری ئەوەی منداڵ لە نیو جیهانیکی پر لە ترس و توقین بژی، ئەمەش کاریگەرییەکی نەرینیی لەسەر دەروونی ئەو منداڵە دەبیت و بەمەش وای لیدیت باوەر بە گەورەکانی دەوروبەری خوی نەکات.

زوربەی لیکولینەوە مەیدانیەکان ئاماژەیان بە دەستدریژی جەستەی منداڵ و کاریگەرییەکانی داوە، ژیانی منداڵانە بە چەپاندنی دەروونی و ترس لە ئاشکراکردنیان دیت، لەوانەشە دواروژیش بکەونە نەخوشخانە دەروونییەکان، زورجار ئەمە لەنیو منداڵانی دەوروبەر ئاشکرا دەبن، ئەویش بەهوی بوونی ئاسەوار لەسەر جەستەیان، وەکو نەتوانینی ریکردن بە شیوەیەکی سروشتی، یاخود جوان دانەنیشتن، بوونی ئاسەواری خوین لەسەر جلی ژیرەوەی و بوونی برین لەسەر ئەندامی مێینەی کچان و کومی منداڵ.

لیرەدا راویژکاری سەلوا ئەلعەبیدان، 10 ئاموژکاری بو باوان خستوتەروو، تاکو بتوانن بە باشترین شیوە پاریزگاری لە منداڵەکانیان بکەن لە دەست دریژی جەستەیی:

1. لەسەر هەموو دایکیک پیویستە منداڵەکانیان (کور و کچ) تیبگەیەنن کە دەستکاری کردنی شوینە هەستیارەکانیان قەدەغەیە، یان لی نزیکبونەوەیان لەلایەن هەر کەسیک بیت، هەر کاتیکیش کەسیک هەولیدا دەستکاریان بکات دەبیت بە زووترین کات دایکیان ئاگادار بکەنەوە، ئەویش بە دلنیاکردنەوەیان لەوەی کە سزا نادرین ئەگەر پیان بلین.

2. ئاگادارکردنەوەیان کە بەتەنیا لە هیچ شوینیک لەگەل کەسانی گەورە لە ژوریک یاخود لەشوینکی داخراو نەمیننەوە.

3. لە قوتابخانەش لە کاتی بشوو بچیتە سەرئاو، نەک لەکاتی وانە خویندن نەوەک بەتەنیا بیت لەگەل کەسیکی دیکە.

4. فیرکردنیان بەوەی بەرگری لەخویان بکەن لەو کاتانە و تییانبگەیەنن کە ئەو کەسانە ناویرن لیتان نزیک ببنەوە ئەگەر بتوانن بەرگری بکەن.

5. تیکەیاندنی منداڵ بەوەی کە جەستەیان مولکی خویانە و بو کەس نییە دەستکاریان بکات.

6. هەست و سوزی خوشەویستیان لە لایەن دایک و باوکیانەوە زور پیبدری، نەوەک لەدەرەوە بە دوایاندا بگەرین و زەردەرمەندبن.

7. ریگا بە منداڵ نەدریت بە تەنیا بچنە شوینە گشتیەکان، وەکو بازارکە و چیشتخانە ....تاد.

8. ریگرتن لە مانەوەیان لە مالی دیکە، وەکو خزموکەسان یا برادەران، چونکە زورترین جار منداڵان لەو شوینانە رووبەرووی دەستدریژی جەستەیی دەبنەوە.

9. لەگەل کەسانی نامو سواری ئوتومبیل نەکەویت بەبیانووینەوەی شتی بو دەکری و سەرنجی رادەکیشی.

10. ئاگادارکردنەوەیان بەوەی کەس هەلیاننەخەلەتینی بلی پارەت دەدەمی یا شتی دیکە تا لەگەلی بروات.

***لە سایتی یاهو وەرگیراوە**

نەخۆشی پرۆستات و چارەسەری



نوورەدین حەمەدەمین عەلی

پرۆستات گلاندیکی ریشالەیی هۆرمونی یە شوێنەکەی لە دەوروبەری بۆری میزەود لە ملی میزلدانەوە لە پیاواندا. ئەم گلاندە گیراوەیەک دەرژێنێت بۆ ئاسانکردنەوەی جموجۆلی تۆماوی پیاو باشە لە کاتی رشانەوەی تۆماو لە کاتی جووتبووندا. ئەم گلاندە تووشی چەند نەخۆشی یەک دەبیت وەکو:

یەکەم: هەوکردنی پرۆستات بەهۆی چەند هۆکارێک روودەدات:

1 - تووشبوون بە میکرۆب لە کۆئەندامی میزەوە کە دەبێتە هۆی هەوکردنی برۆستات و دەرکەوتنی ئەم نیشانانە:

ر- هەست کردن بە سەرما و تای بەرز.

ب- ئازار لە خوارەوەی سک و ریخۆلە.

ت- زۆر میزکردن و نارەحەتی لەکاتی میزکردندا.

پ- هەست بە سووتانەوە دەکرێت لە کاتی میزکردندا.

ج- زۆر جار تووشبوون بە هەوکردنی هەردوو گون و دەوروبەری.

-2 نەخۆشی ئەندامی زاوزێ ی گواستراو کە لە تەمەنی خوارەوەی 35 سالان بلاودەبێت وەکو سەیەلان و جورەکانی دیکەی نەخۆشی جنسی ئەم جورە نیشانانە دەردەکەوێت لەم حالەتە:

ر- هەست کردن بە سەرما و تای بەرز.

ب- ئازار لە بەشی خوارەوەی پشت و سەرەوەی ئیسقانی ئەندامی جووتبوون و خوارەوەی حەوز.

ت- ئازار و سوتانەوە لە کاتی میزکردندا لەگەڵ نەتوانای خالی کردنی میزلدان لە میزەوە.

پ نەتوانای کونترولکردنی نەهیشتنی میزکردن لە کاتی پربوونی میزلداندا.

ج- ئازار لە کاتی دەرچوونی پیسایی لە ریخۆلەدا.

-3 نەشتەرگەری بۆری ئەندامی جووتبوونی نێرینە و ناقوری میزلدان و بەستنی دەرەوەی میزلدان کە دەبێتە هۆی تووشبوون بە هەوکردنی میکروبی لە پرۆستات، هەروەها جۆر و ریژەی ئەو میزە کە لە میزلدانەوە دەردەچیت دەبێتە هۆکارێک بۆ هەوکردنی پرۆستات.لە نیشانەکانی ئەم حالەتە:

ر- ئازار لە شوێنی دەرچوونی پیسایی و لە سەرەوەی ئەندامی جووتبوون و لە هەردوو گون و خوارەوەی پشت و بۆری ئەندامی جووتبوون و دەوروبەری.

ب- دووبارە بوون و سوتانەوە لە کاتی میزکردندا.

ت- کەم دەرچوونی میز لەگەڵ ئازار و خوین و بۆنێکی نائاسایی.

ج- ئازار لە کاتی رشانەوەی تۆماو لەگەڵ خوێندا.

ح- ئازار لە کاتی دەرچوونی پیسایی.

هەوکردنی پرۆستات زۆر جار لە تەمەنی 20 تا 35 سالان روودەدات لە نێوان ئەو گەنجانەن کە جووتبوون ئەنجام دەدەن بە شێوەیەکی ناسایی (شاژ) و ناشەرعی.

دووەم: هەوکردنی پرۆستاتی درێژخایەن: ئەمەش بۆ ماوەیەکی زۆر دەمێنێت و هۆکارەکەی دووبارە تووشبوونە بە جۆرەکانی میکرۆباتەوە، ئەمەش بە هۆی خواردنەوەی مەی و برین لە شوێنی دەرچوونی پیسایی و جووتبوونی ناشەرعی و ناسایی (شاژ) زیاد دەکات. لە نیشانەکانی ئەم حالەتە:

ر- دووبارە تووشبوون بە هەوکردنی بۆریەکانی میزلدان.

ب- ئازاری بەشی خوارەوەی پشت و دەوروبەری حەوز و گون و شوێنی پیسایی کردن (کۆم).

ت- ئازار و سوتانەوە لە کاتی میزکردندا.

پ- ئازار لە کاتی رشانەوەی تۆماو یان لە کاتی پیسایی کردندا.

ج- تا و دووبارە میزکردنی خوێناوی و میزە چرکێ و زۆری کاتی ئەنجامدانی میزکردندا.

سێیەم: هەلاوسانی پرۆستات: ئەمەش لە تەمەنی دوای 50 سالانەوە دەردەکەوێت بەهۆی هەوکردنی پرۆستات یان هەلاوسانێکی ئاسایی یان شێرپەنجەیی لە شانەکانی روودەدات.

ئەگەر جووتبوون لەم تەمەنەدا زۆر بوو و کاتەکانی رێک نەبوو دەبێتە هۆکارێک بۆ هەلاوسانی ئاسایی لە پرۆستاتەوە چونکە پێویستە لەم گلاندە ئیشی زیاتر بکات لەم تەمەنەدا بۆ هەلکردن و رشانەوەی تۆماو لە کاتی جووتبووندا ئەگەر کاتەکانی زۆر بوون و رێک نەبوون کە دەبێتە هیلاکی یەک لەسەر ئەم گلاندە و هەلاوسانی بە شێوەیەکی ئاسایی. هەروەها لە تەمەنی گەورە دەبینین ریژەی هۆرمونەکان تێکدەچن و دەبنە هۆکارێک بۆ هەلاوسانی پرۆستات و

دروست بوونی پارچەیەکی ریشاڵەیی لەم گلاندە و دەوروبەری بۆری میزەوە دەگریت لەگەڵ هەڵاوسانی پرۆستات و تەسککردنەوەی بۆری میزەوە لەسەرەوەی میزڵدان. ریژەی تووشبووان لە پیاواندا بە نەخۆشی پرۆستات 8% لە تەمەنی 31 تا 41 ساڵ، و 50% لە تەمەنی 51 تا 60 ساڵ، و زیاتر لە 80% لە تەمەنی 80 ساڵانە. لە دوای هەڵاوسانی پرۆستات دەبیتە هۆی بەستنی ملی میزڵدان Prostatism کە دەبیتە هۆی بەستنی بۆری میزەوە و کەم دەرچوونی میز لەکاتی میزکردندا و ئەمەش جگە لە هۆکاری پرۆستات دەبیت بزانین هۆکارەکانی دیکەی ئەم حاڵەتە وەکو:

1 - هەڵاوسانی پرۆستات.
2 - بەردی میزڵدان.
3 - دروست بوونی زیپکەی ناو بۆری میزەوە.
4 - هەڵاوسانی میزڵدان.
5 - هەڵاوسانی منداڵدان و ملی منداڵدان (لە ئافرەتان) و هەڵاوسانی پرۆستات و ریخۆڵە (لە پیاوان).
6 - نەخۆشی گورچیلە.

واتە نیشانەکانی بەستنی بۆری میزەوە ئەمانەن:

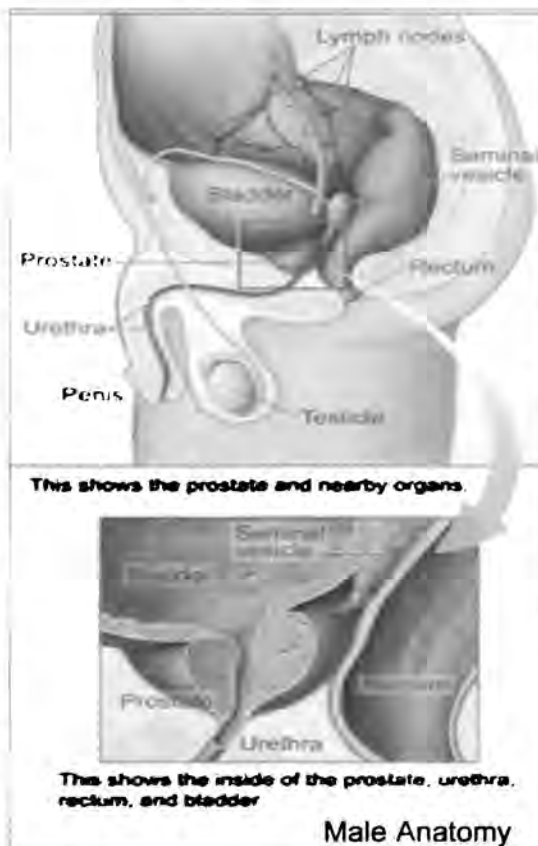
1 - کەم دەرچوونی میز لە کاتی میزکردندا.
2 - دواکەوتنی کاتی میزکردن لە کاتی پێویست.
3 - برین لە میز (میزە چرکی) لە کاتی میزکردندا.
4 - ئازار لە سکەوە.
5 - ئازار لە کاتی میزکردندا.
6 - دووبارەبوونی میزکردن لە کاتێکی کورت.
7 - هەست بە پێویستییەکی بەردەوام بۆ میزکردن.

هەندێ جار دەبینین ئازاریک روودەدات لە پرۆستات و هیچ هەڵاوسانیک یان هەوکردنیکی میکروبی نییە، بەڵام هەوکردن لە کیسی توماو دەردەکەویت بە بی ئازار لەگەڵ دەرچوونی پارچەی خوینی کەم.

چوارەم: شێرپەنجەی پرۆستات: ئەمەش دووەم هۆکاریک بۆ مردنی پیاوان لە جۆرەکانی دیکەی شێرپەنجە، چونکە شێرپەنجەی سییەکان لە یەکەم پلە دەژمێرێت. هۆکاری شێرپەنجەی پرۆستات:

1 - هۆکاریکی بۆماوەیی یە (ئامادەبوونی جۆریک لە جۆرەکانی جینات ناسراوە بە.(AMACR
2 - زۆر خواردنی گۆشتی ئاژەڵ و چەورییەکی زۆر.
3 - ئەگەری تووشبوونی پیاوان لە تەمەنی 70 ساڵان زیاترە لە تووشبووانی تەمەنی 20 ساڵان.

بۆ خۆپاراستن لە تووشبوون بە شێرپەنجەی پرۆستات و هەوکردنی و هەڵاوسانی و چارەسەرکردنی بە شێوەیەکی سروشتی:



This shows the prostate and nearby organs
This shows the inside of the prostate, urethra, rectum, and bladder
Male Anatomy

1 - یەک کەوچکی چیشت خواردن لە تۆوی وینجە یان سیپەرە لە ناو یەک پەرداخی ئاوی کوڵاو و لە دوای ساردبوونی دەخوریت (نیو کوپ رۆژی 3 جار).
2 - یەک کەوچکی چیشت خواردن لە تۆوی کەتان لەگەڵ یەک کەوچکی تۆوی کولەکە و یەک کەوچکی ریشاڵەی گەنمە شامی لە ناو 3 پەرداخی ئاوی کوڵاو کە لە دوای ساردبوونی بە 90 خولەک (یەک سەعات و نیو) ئامادە دەبیت بۆ خواردنەوە (یەک کوپ رۆژی 3 جار).
3 - یەک کەوچکی کوپ لە ریشاڵەی هەرێز لە ناو یەک پەرداخی ئاوی کوڵاو و لە دوای ساردبوونی و پاڵاوتنی 3 پەرداخی لی دەخوریت رۆژی 3 جار.
4 - دوو کەوچکی چیشت خۆری گوڵی ئاڵو لە ناو یەک لیتر ئاوی کوڵاو و لە دوای ساردبوونی و پاڵاوتنی نیو کوپ لی دەخوریت رۆژی 3 جار.
5 - تویکڵی سیو و ئاڵو 250 گرام تێکەڵاو بکرین لە ناو دوو لیتر ئاو و مانەوەی شەو تا بەیانی و خواردنەوەی نیو کوپ رۆژی 3 جار.
6 - خواردنی یەک کەوچکی کوپ لە زەیتی کەتان و زەیتی سیر و زەیتی ماسی بە شێوەی رۆژانە.
7 - زۆر خواردنی تۆوی کولەکە.
8 - خواردنەوەی یەک کەوچکی چیشت خواردنی زەیتی کونجی بە شێوەی رۆژانە.
9 - خواردنەوەی یەک کەوچکی چیشت خواردنی گیراوەی پیاز لەگەڵ نیو پەرداخی ئاو بەیانی و ئیوارە.
10 - زۆر خواردنی میوە و سەوزە و چەرەزات و قارچک و هەنگوینی رەش و دانەویڵە و گێزەر و ماسی و مریشک و پەتاتەی شیرین و تۆوی گوڵەبەرۆژە و مۆز و پاقلە و فاسۆلیا و برنج و تەماتە. هەموویان باشن بۆ ئەم حاڵەتە.
11 - کەم خواردنی گۆشتی سووری ئاژەڵ و چەوری و شیرەمەنی و ترشیات و بیبەری تونд و ئالەت و چا و قاوە.
12 - خۆشۆردنەوە بە ئاوی شلەتین.

ڕێنوێنییەکانی پسپۆڕانی خۆراکناسی و تەندرووستی

گۆڤاری پەرستار

ڕیبەری تەندروستی کورتەیەکە لە ڕێنوێنییەکانی پسپۆڕانی خۆراکناسی و تەندرووستی بۆ پاراستنی هەموو بەشەکانی لەش لە نەخۆشی.

مێشک

مێشک خواردنی باشی پێویستە. ناو %75 حەفتادو پێنج لەسەدی ئەو مادەیانەپێک دەهێنی کەمێشکیان درووست کردووە،لەبەر ئەوەمێشک یەکەم بەشی لەشەکەپێویستی زۆری بەئاو هەیە. لەڕۆژێک دا لانی کەم یەک لیتر و نیو ئاو ئەبێ بخۆینەوە.

مێشک بۆ کار کردن پێویستی بەگلوکۆ زەکەلەکاربو هیدرات وەری ئەگرێت . مرۆڤ لەرۆژێکدا لانی کەم پێویستی بە100 گرام کاربوهیدراتە، کەلەنێو میوەجات و سەوزەو گوێز و بادام و شیرەمەنی و دانەوێلەبەتایبەت برینج و گەنم و گەنمەشامی دا هەیە.

هەروەها مرۆڤ لەحەوتوو یەک دا دوو تا سێ جار پێویستی بەخواردنی ماسی هەیە، لەبەر ئەوەی ماسی پرەلەڕۆنی ئۆمیگا 3 کەبو پاراستنی خانەکانی (سلوولەکانی)مێشک بەسوودن.

خواردنی ماسی ڕۆلێکی گرینگی هەیەبو پێشگرتن لەتووشبوون بەخەمۆکی و سەرا نسی ی(میگرن) لایەک لەسەر کە، بەئاڵمانی پێی ئەڵێن میگرین و بەعەرەبی صداع نصفی . وەرزش کردن بۆ تەندروستی مێشک زۆر پێویستە،لێکۆلینەوەکان دەریان خستووەکەئەو وەرزشانەکەلێدانی دڵ خێراتر ئەکەن بەهوی ناردنی خێراتری خوێن بو مێشک، کار کردنی مێشک باشتر ئەکەن.

چاو

خواردنی میوەو سەوزەرنگاو رەنگ لەبەر ئەوەی کانزای دژی کەساسی یان تیدایە. پسپوڕان ئەڵێن : ئەو مادەیانەکەلەمیوەجات و سەوزەدایەئەبنەهۆی پاراستنی هێزی بینایی لەنەخۆشینەکانی چاو، وەک : تاریکی بیلبیلەی چاو، کەباشترین خواردن بۆ ئەوەگەنمەشامی، پرتەقاڵ و مانگۆیە کاتی شۆردنی دەم و چاو ئەبێ ئاگامان لەچاومان بێ لەچوونەناوەوەی کەف و پاک کەرەوەکانی تر بو نێو چاوەکانمان. هەر وەها کۆ نترول کردنی چاومان لەلایەن پزیشکی چاوەوەکاتی زانیمان چاومان وەک جاران سروشتی نییەبەر لەوەی تووشی تاریکی بیلبیلەی چاو یان ئاوی شین ببین.

گوێ

گوێت بپارێزەلەدەنگی بەرز بەکەلک وەرگرتن لەکەرەستەی بەربەستی تایبەت بەگوێ، کاتێک کەبەشتو مەکی کارەبایی دەنگ بەرز کار ئەکەی.

کاتی گوێ لەمووزیک و گورانی ئەگری بەکەرەستەی بیستنی ناو گوێ پێویستەدەنگی کەم بێت. زانایان ئەڵێن ئەگەر سێ پێ لەکەسێکەوەدوور بی کەگووشی لەناو گوێی دایەو گوێت بەدەنگی مووزیکەکەبێت ئەوەزۆر دەنگەکەی بەرزەو زۆر زۆر زیان بەخشەبو گوێ.

دوای سەر شوردن و مەلەکردن مەهێلەئاو لەناو گوێچکەت بمێنیتەوە، ئەگینا ئەبێتەهۆی هەوکردنی گوێ. ئەبێ دوای سەر شوردن، ئاوی ناو گوێمان دەر کەین و گوێمان ووشک بکەینەوە.

دەم

خواردنی خۆراکی پر لەڤیتامین ب 2 . ئەم ڤیتامینەبەرگری ئەکات لەشەقار شەقار بوونی گو شەکانی دەم. ئەم ڤیتامینەلەشیری کەم چەوری و سەوزییەکان و دانەوێلەدایە.

جگەرەمەکێشە. بەپێی توێژینەوەکانی ئەنیستیتوی نیشتمانی ئەمریکی لەسەر شیرپەنجەلەنێوان 80 تا %90 لەسەدی ئەوا نەی کەبەشێر پەنجەی دەم و حەلق تووش بوو ن جگەرەکێشن. هەرو ەها سەردانی بەردەوام بو لای پزیشکی ددان زۆر پێویستە.

مەمک

خواردنی روژی سێ کەوچک رونی زەیتوون لەسەدا دەی تووشبوون بەسەرەتانی مەمک کەم ئەکاتەوە. خواردنی گوشتی سوور وەک گوشتی گا، مەر، بزن،گیسک وگوێرەکەو هتد، هەروەها پەنیر و کافیین حەوتوویەک بەر لەعادەتی مانگانەی ژنانەزیان بەخشە، لەبەر ئەو ەی ئەبنەهۆی سنگ ئێشانی زۆربەی ژنان. بەرد ەوام پێنج خولەک تاقی مەمکت بکەرەوەبەدەست بزانەمەمکت سافەو گری ی تیا نیە. بەر لەتەمەنی 20 سالان، 2 ساڵ جاری سەردانی پزیشک بکەن. دوای تەمەنی 40 سالان 1ساڵ جاری سەردانی لای پزیشک بکە.

دڵ

ملکەچ بەبو ئەو تاقیکاریانەی کەهۆکارەمەترسیدارەکان ئەدوزنەوە. ئەلی ی من بەساڵاچوو نیم و تووشی نەخۆشی دڵ نابم . زۆر بوونی چەوری ناو خوێن کەپێی ئەڵێن کۆلیسترول و چوونەسەرەوەی پاڵەپەستۆی خوێن و رادەی شەکری رەز لەناو خوێن هەموویان ترسی تووشبوون بەنەخۆشی دڵ زیاتر ئەکەن بەبێ جیاوازی تەمەن.

خواردنەوەی ئاو پرتەقاڵ خواردنی موز ئەبنەهۆی ڕاگرتنی پاڵەپەستۆی خوێن یان فشار خوێن.

سی یەکان

جگەرەمەکێشە. لەسەدا نەوەدی نەخۆشی شێر پەنجەی سی هۆ کارەکەی جگەرەکێشانە. ئەوانەی واز لەجگەرەکێشان ئەهێنن دوای پێنج ساڵ سی یەکانیان باشتر ئەبێ وتر سی توو شبوو نیان بەشێرپەنجەی سی نامێنێ.

ئەو وەرزشانەی بۆ سی زۆر بەسوودن ئەوانەن کەلێدانی دل و هەناسەکێشان خێراتر ئەکەن. وەک: ڕاکردن،ڕۆیشتن بەخێرایی، پاسکیل سواری و مەلەوانی. ئەم تەمرینانەدل و ماسولکەکان بەشێوەیەکی باش ئەپارێزن لەبەر ئەوەی لەکاتی ئەم تەمرینانە (ڕاهێنانانە) لەش کەم پێویستی بەئۆکسیجینەو سی زۆر ماندوو نابی.

دەست و جۆمگەکان

له بەرهەمە ئاویی یەکان زۆر بخۆن لەبەر ئەوەی ڤیتامین ب 6 ی تێدایەو بۆ جۆمگەزۆر بەسوودە، هەر وەها پەتاتەکەبۆ دەمارەکان بەسوودە.

ئەو تەمرینانەبکەن کەلەش نەرم ئەکات وەک: یۆگا کەئەبێتەهۆی کەم بوونەوەو نەمانی ئێشی جۆ مگەکان.

قاچەکان

زیادەڕەوی کردن لەتەمرین ئەبێتەهۆی ئێشی ئەژنۆ. باشترین وەرزش بۆ نەهێشتنی ژانی ئەژنو مەلەوانی یە. ڕۆیشتن بەهەنگاوی درێژ درێژ زۆر باشە. هەرچی ئەتوانی ڕۆژانەبەپیادەڕەوی ڕێگا ببڕە.

پشت

وەرزشی یۆگا بۆ پشت زۆر باشە. دۆشەکی هەبر و نەرم زۆر زیان بەپشت ئەگەیەنن و ئەبنەهۆی ئێشی بڕ بڕەی پشت و نەخۆ شی یەکانی پشت.

دۆشەکێک بکرەکەسفت بێت و هەر حەوت ساڵ جاری بیگۆڕە. کەرەستەقورسەکان بەشێوەی درووست لەزەوی بەرز کەرەوە. لەکاتی بەرز کردنەوەی قورسایی یەکەی بخەرەسەر ڕانت لەجیاتی پشتت.



گەدە

خوێ کەم بکەناو خواردنەکان. لیکۆڵینەوەکان دەریانخستووەکەزۆربەی ئەوانەی کەخواردنی سوێر ئەخۆن تووشی سەرەتانی گەدەئەبن.

خواردن باش بجوەلەبەر ئەوەی قووت دانی خۆراک بەپەلەهەرس کردنی خۆراک دژوار ئەکات و مرۆ ڤ تووشی ترشەکی گەدەو سووتانەوەی گەدەئەکات.

پێ

پێلاوی تەنگ مەکەنەپێتان، لەبەر ئەوەی ئەبێتەهۆی ڕەق بوونی پێستی پێ و بزمارە، پێلاوێک هەڵبژێرەلەچەرمی نەرم و ئاوەدان بێت.

بەپێ خاوسی مەچنەسەر قاڵی و فەرشەکانی تر چوون برێک کەس نەخۆشی قارچی پی یان هەیەو بەسەر ئەو فەرشەدا ڕۆیشتوو ن و لەوا نەوەنەخۆ شی یەکەئەگوازرێتەوەبۆ ئەوا نەی بەپێ خاو سی بەسەر فەرشەکەدا ئەڕۆن.

کەم کرنەوەی خوێ لەژەمەکاندا

خوێ بەشێوەی جۆراوجۆر لەلەشدا شوێن دائەنێ. زانایانی خۆراکناسی وای بۆ ئەچن کەخواردنی سوێر، تووش بوون بەشێر پەنجەی گەدەزۆرتر ئەکات. لەلایەکی ترەوەخواردنی سوێری ئەبێتەهۆی درووست بوونی پاڵەپەستۆی خوێن و قرۆڵی ئێسقانەکان و ئاوسانی لەش.

ترشیات، خۆراکەساز کراوەکان، خۆراکەکانی ناو قوتوولەکان، چێشتی چێشتخانەکان هەردەم زۆر زیاتر لەخواردنەکانی ماڵەوەخوێ یان تێدایە.

خوێ کردن بەچێشت دا لەسەر خوان لەپێ فێر بوونەخراپەکانەکەئەبێتەهۆی پتربوونی ترسی تووش بوون بەئەو نەخۆشیانەی کەسەرچاوەکەیان خوێیە.

لەبیرمان نەچێ کە، لانی زۆری کەڵک وەرگرتن لەخوێ بۆ هەر مرۆڤێک لەرۆژێکدا کەوچکێکی مرەبا خۆری یە. بەم پێ یەباشترە، کەم کەم لەزۆر کەڵک وەرگرتن لەخوێ کەم کەینەوە.

پوختەیەک لە سەر نەخۆشی تـالاسـیمیـا



کیفی جمیل قادر
مامۆستا لە کۆلێژی پەرستاری / پەرستاری منداڵان

زاراوەی تـالاسـیـمـیـا (Thalassemia) زاراوەیـەکـی یۆنانیەو لە دوو ووشە پێکهاتووە (تالەس) (Thalass) واتە (دەریا) و (میا) (mia) واتە (خوێن) بەکاردێت بۆ جۆرەها نەخۆشی بۆ ماوەیی (وراثی) کە دەبێتە هوی کەم بوونی دروسـت کردنی هیمۆگلۆبین لە خوێن (هیمۆکلۆبین: پێکهاتووە لە ئاسن و پرۆتین و لەناو خرۆکە سوورەکـانـە کە هەڵدەستێت بە گواستنەوەی ئۆکسجین بۆ هەموو خانەکانی لـەش)، بەتایبەت ئەو خەڵکانەی کە لەنزیک دەریای سپی ناوەراستدا (Mediterranean Sea) دەژیـان کـەزۆرتـریـن ڕێژەی تووش بوون بە نەخۆشی تالاسیمیایان هەیە وەک ئیتالیەکان، یۆنانیەکان و سوریەکان. چونکە یـەکـەم جـار ئـەم نەخۆشییە لەم نـاوچـانـە دۆزرایـــەوە لـە سـاڵی 1925زایـیـنـی لـەلایـەن تـومـاس کوولی (Thomas Cooley)،کـە پزیشکیکی ئەمریکی بوو.

عیراقیش یەکێکە لەو وولاتانەی کە ڕیژەی لە سـەرووی 10 %ی نەخۆشیەکانی بۆماوەیی خوینی تیدا هـەیـە و شـاری هەولیریش نزیکەی 30000 هەلگری نەخۆشی تالاسیمیا و زیاد لە 500 توشبووی هەیە.

گواستنەوەی خوین یەکیکە لە سەرەکیترین چارەسەری تالاسیمیا، منداڵی تووشبوو پێویستە خوێن لـەمـرۆڤـیـکـی سـاغ وەربـگـریـت. خرۆکەی سووری خوین تەمەنی نـزیـکـەی 120 ڕۆژە لـەمـنـداڵی سـاغ بـەڵام لـە منداڵی تالاسیمیا دەبیتە نزیکەی 30 – 40 ڕۆژ، بۆیە منداڵ پێویستە بەشێوەیەکی دووبـــارەی ڕیـکـوپـیـک خـویـن وەرگریت بۆ ماوەی 3 – 4 هەفتە جاریک بۆ بەردەوام بوونی ژیانیان وە هەروەها وەرگرتنی دەرمانی لابەری ئاسن (Iron Chelator) وەک دیسفیراڵ (Desferal)، کلفەر (Kelfer) و ئیکسجەید (Exjade) کە هەڵدەستن بە لابردنی ئاسنی زیادەی لەش بۆ دوورخستنەوەی خـانـەکـانی لـەش لـەتـیک چـوون بەهۆی ئاسنی کۆکراوە.



کاریکاتێر



کۆلیسترۆل چیەو؟ چی کۆلیسترۆل بەرزدەکاتەوە؟



نوسینی د. شکر سلیم شوانی

کولیسترول ووشەیەکی یۆنانی یە لە دووبەش پێک هاتووە، ووشەی کول chol واتا زەرد وە ووشەی سترول sterol واتا رەق بەمانای ماددەیەکی زەردباوی رەق. کۆلیسترۆل بریتیە لە چـــەوری کـە جـگـەر دروسـتـی دەکات دەینێرێت بۆ بەشی دەرەوەی خانەکان. هـەر خانـەیـەک لە لەشی ئێمە کولیسترولی هەیە. کولیسترولی ئاسایی بۆ چالاکیەکانی لەش پێویستە.

کۆلیسترول ماددەیـەکی چـەورە لە هەموو زیندەوەرێک هەیە. واتا مادەیەکی ستیرۆیدە کە ئاژەڵەکان دروسـتـی دەکــەن. وە هـەندێک لە رووەک و مشەخۆرەکان بەشێوەیەکی کەم دروستی دەکەن. کۆلیسترۆل لە ناو هاولاتیانی وولاتە پیشەسازیەکان زیاترەلە ولاتانی دواکەوتوو، لە هەر 10 ئەمریکیەک یـەک کـەس رێژەی کولیسترولی بـەرزە. لەکاتی زیاد بـوونـی لـە ریـژەی پێویست لـە ناو دەمارەکانی خوێن کەڵەکە دەبێت و لە ئەنجامدا دەبێتە هۆی داخستنی دەمـارەکـانـی خـوێـن و بـەشـەکـەی تری لەش بێ بەش دەکات لە خوێن بەمەش دەبێتە هۆی مردن و لەناو چونی خانەکان و مردنی ئۆرگانەکان و پاشان مردنی مرۆڤەکە.

کاری کۆلیسترۆل چیە؟

1. بناغەو هێز دەبەخشێتە بەشی دەرەوەی خانەکان، واتا لێ ناگەرێ بەشی دەرەوەی بە ماددەی هایدرۆ کاربون رەق ببێت.

2. زۆر پێویستە بۆ دیارکردنی کام لە مۆلیکیولەکان بتوانی خانەکان ببرێت، وە کامەی ناتوانێت.

3. بەشداری دروستکردنی هۆرمۆنە سێکسیەکان دەکات (ئەندرۆجین و ئیستروجین).

4. زۆر پێویستە بۆ دروستکردنی هـورمـونـەکان کە لـەلایـەن گـری ی ئەدرینالین دەرژێت وەک (کۆرتیزۆل، کورتیکوزین، ئەلدۆستیرۆن و هی تریش)

5. یارمەتی دروستکردنی زەرداو دەدات.

6. بەهۆی تیشکی خۆر دەگۆرێت بۆ ڤیتامین D

7. زۆر گرنگە بۆ میتابۆلیزمکردن و توانەوەی ڤیتامینە نەتواوەکان وەک ڤیتامین Aو Dو K

8. فـایـبـەری دەمـارەکـان بەهێز دەکات.

چەوری سێ جۆری سەرەکی هەیە.

کۆلیسترۆل کە بەهۆی مۆلیکیولەر لـەنـاو لاشـەدا هـەڵدەگیرێت، پێ ی دەگوترێت Lipoproteins. ئەمە بریتە لە هەر چەوریەکی ئالۆز یان چەوری پرۆتینی کە سێ جۆری هەیە.

- LDL low density lipoprotein واتا چەوری پرۆتینی کەم. ئەمە بریتیە وە ناسراوە لەناو خەڵک بە چەوریە خراپەکە. LDL هەڵدەستی بە گواستنەوەی چەوری لە ناو جەرگ بۆ ناو خانەکان، هەموو مرۆڤێک 70% ئـەم چـەوریـەیـان هەیە، ئەوەش لەوانەیە لە کەسێک بۆ کەسێکی تر بگۆرێت. لە سەر کەسەکە کـەوتووە چونکە وەک گوتمان بۆ چالاکیەکانی خانە پێویستە، ئەگەر زۆری هەڵگرت واتا زۆر کۆبۆوە، ئەم جۆرەیان دەبێتە هۆکارێکی سەرەکی بۆ توش بوون بە نەخۆشیەکانی دڵ و دەمارەکانی دڵ بەتایبەتی .

- HDL High density lipoprotein واتا چەوری پرۆتینی زۆر، خەڵکی بە چـەوریـە باشەکە نـاوی دەبـەن، زانـاکـان دەڵێن ئەم جۆرە چەوریە مرۆڤ لە نەخۆشی دڵ دەپارێزێت. چونکە ئەم جۆرەیان هەڵەستی بە گەرانەوەی چەوری لە خانەوە بۆ جەرگ، لەوێش یان تێک دەشکێت یان زۆری لێدەکات کە وەک بێکەڵک بمێنێتەوە.

- ترایگلایسیرید- شـێـوازەکـانی کولیسترۆلە کە واقیعدا هەبووە لەناو لەش هەرەوها لەناو خواردن. لەناو پلازمای خوێن دا هەیە. ترایگلاسیرید یان لە خواردن یان لە سەرچاوەکانی تـری هێزەکانی تــرەوەوەک کاربۆ هایدرایت دروست دەبێت. کالۆری یەکسەر لەلایەن لەشەوە بەکار نایەت بەڵکو لـەلایـەن لـەشـەوە دەگۆرێت بۆ ترایگلاسیرید و لەناو خانەکان بەشـێـوەی چـــەوری هـەڵدەگیرێت. کاتێ لەش پێویستی بە هێز هەبوو وە خواردنیش لەوکاتیدا نەبوو ئەم ترایگلاسیریدە لە خانەکان دەرژێت و وەک هێزبەکاردێت، هۆرمۆنەکان بەم پرۆسەیە هەڵدەستن.

رێـژەی سروشـتـی کولیسترۆل چەندە؟

- رێـژەی خــوازراو Desirable بریتیە لە کەمتر لە 200 مگم \ ل

• سەرووی هێڵی سنورەکەhigh borderline بریتیە لە لە سەرووی 200 بۆ 239 مگم \ ل
• زۆر بەرز سەرووی 240 مگم \ ل

خراپیەکانی بەرزی کۆلیسترۆل:

لەکاتی بەرزی کۆلیسترۆل لەوانەیە مرۆڤ تووشی ئەم نەخۆشیانەی خوارەوە ببێت.

• تەسک بونەوەی دەمارەکانی دل.
• نەخۆشی شادەماری دل
• سەکتەی دل
• جەڵتە
• سەکتەی مێشک و دل
• نەخۆشیەکانی تری دل

نیشانەکانی بەرزی کۆلیسترۆل

نیشانەکانی زیادبوونی کۆلیسترۆل زۆر بە ئاسانی لەلایەن دکتور ناناسرێتەوە بەڵکو بە هۆی دروست بوونی نەخۆشی زیاتر بەدەردەکەوێت وەک نیشانەی نەخۆشیەکانی دل، دەتوانین هەندی لە نیشانەکان بەمشێوەیەی خوارەوە ببینین:

1. ژانێکی کەم لە قاچەکان بەتایبەتی لەکاتی وەرزش کردندا. چونکە خوێن بە ئاسانی ناگاتە قاچەکان .

2. تێکچونی پرۆسیسی خوێن مەین ئەمە هۆکارێکە بۆ تووش بوون بە سنگە کوژە.

3. زانتۆماس: بریتیە لە پەڵەی زەردباو لە پێستی نەخۆش بەتایبەتی لە چوار دەوری چاوەکان، لە راستیدا ئەمە نیشتنی چەوریە لە بن پێست ئەم نیشانەیە بە زۆری لەو کەسانە دەبینرێت کاتێ بە بۆماوەیی چەوریان هەیە و تووشی نەخۆشیەکانی دل دەبن. واتا ئەو خێزانانەی کە هۆکاری بۆماوەییان هەیە بۆ بەرز بوونەوە کولیسترۆل.

What causes high cholesterol

چی کۆلیسترۆل بەرزدەکاتەوە؟

شێوازی ژیان life style

• خواردن: هەندی خواردن کۆلیسترۆلی زۆری تێدایە، وەک گۆشتی سور، هەندی جۆری نان بەتایبەتی نانی سپی، سجوق، پەنیری گران، هەویرکاری، کێک بەتایبەتی بسکویت و کریمەکان. بەلام خواردنەکانی وەک هێلکە، جگەر، وە هەندی خواردنی دەریایی، زۆر کاریگەریان لەسەر تووش بوون بە بەرز بوونەوەی کۆلیسترۆل نیە.

• مرۆڤە تەمبەڵەکان: ئەوانەی زۆر قەڵەون و وەزۆری کاتەکانیان بە دانیشتن و ئیسراحەت بەسەر دەبەن ئەوانە لە پێشەوەن بۆ بەرز بوونەوەی ریژەی کۆلیسترۆل لە ناو خوێنیان. ئەوانە جۆرە خراپەکەیان LDL زۆر بەرز دەبێتەوەو جۆرە باشەکەیان HDL دادەبەزێت.

• کێشی لەش: ئەو مرۆڤانەی کە قەڵەون زیاتر هۆکارن بۆ زیاد بوونی کۆلیسترۆل وە جۆرە خراپەکەیان LDL زیاد دەبێت لە کەسانی کێش ئاسایی.

• جگەرەکێش : ئەو کەسانە بەشێوەیەکی بێدەنگ جۆری کۆلیسترۆلی LDL یان زیاد دەبێت.

•ئەرەق خۆر: لەکاتی بەراوردکردنی مرۆڤی عەرەق نەخۆر بە عەرەق خۆرەکان دەرکەوتوە کە ئەوانەی ئەرەق بەشێوەیەکی بەردەوام دەخۆنەوە بەشێوەیەکی گستی زیاتر هۆکارن بۆ بەرز بوونەوەی جۆرە خراپەکەیان واتا LDL .

ئەوکەسانە کێن کە دەبێت لەخۆیان بترسن. Risk factors

1. کرۆمۆسۆمەکان لە جۆری یەکەم : واتا ئەوخێزانانەی دایک و باوک تووشی نەخۆشیەکانی دل بون ئەوا دەبێت ئاگایان لە خۆ بێت و بەردەوام لەژێر چاودێری پزیشکیدا بن.

2. کرۆمۆسۆمی جۆری دووەم: واتا ئەو خێزانانەی کە یەکێک لە ئەندامەکانی خێزانەکەیان بەتایبەتی دایک یان باوک تووشی بەرزی کۆلیسترۆل بوون و نیشانەکانی نە خۆشی دلیان لێ دەرکەوتووە، ئەوا دەبێت ئاگایان لە خۆ بێت و بەردەوام لەژێر چاودێری پزیشکیدا بن.

3. رەگەز: بەشێوەیەکی گشتی پیاوان زیاتر تووشی بەرزی کۆلیسترۆل دەبن لە ژنان.

4. تەمەن: هەرچەندە تەمەن بەرز بێت ئەوا هۆکاری بەرزبزبوونەوەی کۆلیسترۆل زیاتر دەبێت.

5. راوەستانی خولی مانگانە لە ئافرەتان : ئەو ئافرەتانەی کە بە شێوەیەکی پێشوەخت خولی مانگانەیان دەوەستێت یاتر هۆکارن بۆ بەرز بوونەوەی کۆلیسترۆل.

6. نەتەوە: ئەو نەتەوانەی لە رەگەزی هیندیەکانە وەک (پاکستانی، بەنگلادیش، هیندی، سریلانکی) زۆرترین نەتەوەن کە ریژەی کۆلیسترۆلیان تیا بەرزە. لە کاتی بەراورد کردنیان بە نەتەوەکانی تر.

What are the treatments for high cholesterol?

چارەسەرکردن

شێوازی ژیان

ئەو کەسانەی کە هۆکارن بۆ زیادبوونی کۆلیسترۆل دەبێت ئەو رێنماییانەی خوارەوە ئەنجام بدەن:

• وەرزەش زۆر بکە، خۆت بە دکتور نیشان بدە.
• میوەو سەوزە زۆر بخوات، زۆر سەوزەکان و ئەو خواردنانەی کە چەوریان کەم تێدایە.
• دوورکەوە لە خواردنی خۆراکە چەوریە نەتواوەکان.
• نوستنی پێویست، پێویستە بەلای کەم رۆژانە 8 کاتژمێر بخەوێت.
• کێشی لەش دابەزێنە
• دوورکەوە لە خواردنەوە کهولیەکان .
• جگەرەکێشان رابگرە
• بۆ ئەوانەی کە کۆلیسترۆلیان زیادە دەبێت پێویستە سەردانی پزیشکی پسپۆر بکەن و چارەسەر وەربگرن.

نەخۆشی شەکرە و مانگی ڕەمەزان



د. ئازاد مەنتک

نەخۆشی شەکرە: بریتی یە لە دیاردەی زیاد بوونی ڕێژەی شەکر لە خوێندا لە ئەنجامی نەبوونی یان کەم دەردانی یان کارنەکردنی هۆرمۆنی ئەنسولین، کە هۆرمۆنێکی مالداریکە لەلایەن ڕژێنی پەنکریاس دەرژێت. ئەو هورمونە دەست دەگرێ بەسەر هەموو پێکهێنە کردارەکانی لەش وە نەبوونی دەبێتە نەخۆشی شەکرە (داء السكر) نەخۆشی شەکرە ئێستا بە هۆیەکی زۆر گرنگی پەککەوتنی گورچیلە و کوێربوون و برینەوەی قاچ دادەنرێ، وە ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی WHO ڕایگەیاند کە سالی (2013) نزیکەی (552) ملیۆن کەس لە دونیادا نەخۆشی شەکرەیان هەیە، وە ڕوو لە زیاد بوونە بە تایبەتی ئەو جۆرەی کە لەسەر حەبە و لە تەمەنی درەنگ تووشی مرۆڤ دەبێت. لە وولاتی عیراقدا و کوردستان ئامارێکی ووردمان نییە بەلام لە وولاتێکی هاووسێی وەکو کوێت لە سالی (2012ز) وەزارەتی تەندروستی ئەو وولاتە ئاشکرای کرد کە (24%)ی دانیشتووانی ئەو وولاتە نەخۆشی شەکرەیان هەیە، لە عیراق بە گوێرەی ئامارەکان لە سالی (2006ز) نزیکەی (7%)ی دانیشتووان نەخۆشی شەکرەیان هەبوو بەلام هەنووکە ئێمە وەکو پزیشک مەزەندە دەبەین کە (13 - 17%)ی دانیشتووان نەخۆشی شەکرەیان هەبێت بۆ سالی (2013ز)، وە ئەوە جگە لەو (10%)ی دانیشتووان کە تێکچوونی ڕێژەی شەکریان لە خوێندا هەیە و لە دەرکەوتنی ماک و ئالۆزییەکان و مەترسییەکان هەروەک کەسێک مەترسیان دەبێت کە نەخۆشی شەکرەی هەبێت. بەڕۆژوو بوون بە زمانی پزیشکی بریتیە لە دیاردەیەکی خوویست و خۆکرد و بە نیازی پەرستن و بۆ ماوەیەکی دیاری کراو، کە تیایدا: فشاری خوێن کەمێک کەم دەبێتەوە، وە ووشک بوونەوەی کەم، وە دابەزینی کەم لە ئاستی ڕێژەی شەکر لە ناو خوێندا. جا بابزانین ئەو کەسەی نەخۆشی شەکرەی هەبێت بە ڕۆژوو بێت، وە چۆن؟

سوودەکانی بە ڕۆژوو بوو لەسەر نەخۆشی شەکر:

1 - کۆنترۆلکردنی ڕێژەی شەکر لەناو خوێندا لە مانگی ڕەمەزان.

1 - کۆنترۆلکردنی فشاری خوێن.

2 - کۆنترۆلکردن و دابەزینی ئاستی ڕێژەی چەوری ناو خوێن.

3 - دابەزینی کێشی لەش بە ڕێژەی نزیکەی (3.5 KG). بەم جۆرە کاری پزیشک بریتی یە لە :

أ - ئایا ئەو کەسەی نەخۆشی شەکرەی هەیە بەڕۆژوو بێ ؟

ب - ئایا ڕۆژووەکەی بێ زەرەرە

بۆ وەلام دانەوەی ئەم دوو پرسیارە ئەم خالانەی خوارەوە ڕوون دەکەینەوە:

• ئەو فاکتەرانەی پێش ڕەمەزان پێویستە لەبەر چاو بگیرێ، ئەمانەن:

1 - دلنیا بوون لە باری تەندروستی نەخۆش، وە ئایا ڕێژەی شەکرەکەی چاک کۆنترۆل بووە.

2 - ڕێکخستنی هەردووک خواردن و دەرمان لە مانگی ڕەمەزاندا.

3 - نەخۆشەکە بتوانی هەموو

ئیش و کارەکانی بە تەواوی جێبەجێ بکات.

4 - زانینی نیشانەکانی، وەک:

أ – ووشک بوونەوە: زۆر تینوو بوون، دەم ووشک بوون و هیلاکی و داهێزران.

ب - کەم بوونی شەکر و دابەزینی شەکر: داهێزران، بێ تاقەتی، گێژ بوون، زۆر ماندوو بوون و ئارەقە کردن، دڵە کووتێ، سەر سووڕان لەوانەیە بگاتە بوورانەوە.

* هەڵبژاردنی ئەو نەخۆشانەی کە ڕێگا بدرێ بە ڕۆژوو بن:

1 - هەموو ئەو نەخۆشانەی لە هەردوو ڕەگەزی نێرو مێ کە تەمەنیان لە 20)) ساڵ زیاترە و ڕێژەی شەکریان ئاساییە یان نزیک بە ئاساییە.

2 - نەبوونی نەخۆشی تر لەگەڵ شەکر، وەک: فشاری خوێنی زۆرە (severe hypertention)، نەخۆشی دڵ، نەخۆشی جگەر و گورچیلە.

3 - ئافرەت شیردەر و دووگیان نەبێت و تەندروستی باش بێت و نەخۆشی شەکرەی هەبێت.

4 - ئەو نەخۆشانەی کە لەسەر شورنقەی ئەنسولینن تا دەکرێ بە ڕۆژوو نەبن.

* خۆراکی مانگی ڕەمەزان ئەو کەسانەی کە نە خۆشی شەکرەیان هەیە و مانگی ڕەمەزان بەرۆژوو دەبن.

وا باشە خواردنەکەیان بەم شێوەیەی خوارەوە بێت:

1 - ڕێگە نەدرێ کە خواردنی ووزەی زۆر چەور و گران و خواردنی سوورکراوە بخورێت.

2 - پاشیوو با خواردنێکی فایبەری زۆر بێ، کە ماوەی (8 - 6) سەعات بخایەنێ.

3 - بەربانگ: با نیشاستەی (CHO) ئاڵۆزی کەم تێدابێ چونکە لەش پێویستی بە زیاد بوونی شێوەیەکی چاک لە شەکرە هەیە.

4 - پێویستە خواردن هاوسەنگ بێت و هەموو جۆرە خۆراکێک هەبێت وەک بەرهەمی شیر و گەنم و سەوزە و میوە.

5 - موسلمان قەسپ و خورما بەکاردێنێ، باشترە دوور بن لە خواردنی خورما.

6 - ئاو و شلەمەنی زۆر بخورێت بەتایبەتی ئاو و شەربەتی بێ شەکر.

7 - باشترە سەوزە و میوە زۆر بخورێ بۆ کەم کردنەوەی ماکەکان.

8 - وا باشە لە دوو هەفتەی پێش ڕەمەزانەوە دەست بکرێت بە نەخواردنی قاوە و کەم کردنەوەی چایی و جگەرە نەکێشان.

9 - هەڵبژاردنی دەرمان، سەردانی پزیشکی تایبەتمەند بکات و پزیشکەکە بە گوێرەی ڕێنماییەکان دەرمانی پێویستی بۆ ڕێک دەخات.

• ماکەکانی کە تاکێک نەخۆشی شەکرەی هەبێت و بڕیاریدا بەرۆژوو بێت، دەتوانرێ بکرێت بەمانە:

1 - زیاد بوونی ڕێژەی شەکر لەناو خوێندا.

2 - دابەزینی ڕێژەی شەکر لە ناو خوێندا کە نیشانەی، وەک: داهێزران، بێ تاقەتی، گێژ بوون، زۆر ماندوو بوون، ئارەقە کردن و دڵە کووتێ، لەوانەیە بگاتە بوورانەوە و لە خۆچوون.

3 - ماکی دیکە، وەک: ووشک بوونەوە (Dehydration) کە نیشانەی وەک زۆر تینوبوون و دەم ووشکبوون و هیلاکی، سەر ئێشە (Hedache) یان غازات (flatulence) یان دل تێکهەلاتن ((Dyspesia یان نارەوانی (constipation) یان برینی گەدە، پێویستە پزیشک ڕێنمایی تایبەت و نیشانەکانی ئەو ماکانە بۆ تاکی نەخۆش ڕوون بکاتەوە و نەخۆشەکە کاتێک بەرۆژوو بوو هەرنیشانەیەکی لە نیشانەکانی ئەو ماکانە تێبینی کرد، ئەوا: بە گوێرەی ڕێنمایی پزیشک بجوولێتەوە.

جا بۆ تێگەیشتنی نەخۆشی شەکرە لەمانگی ڕەمەزان و دانی ڕێنمایی پێویست، نەخۆشی شەکرە دەکرێ بەو کۆمەڵانەی خوارەوە:

1 - شەکرەی ناراستەقینە: بە زمانی میللی شەکرەی درۆزنی پێدەگووترێت، بریتییە لەو جۆرانەی کە لە ئەنجامی توشبوون بە نەخۆشییەک یان بە هۆی بەکارهێنانی هەندی مادده یان دەرمان، وەک: دەرمانە ستروێدیەکان بە شێوەیەکی کاتی ڕێژەی شەکر لە ناو خوێندا بەرز دەبێتەوە. بە ڕاگرتنی ئەو دەرمانە یان ئەو ماددەیە ووردە ووردە ڕێژەکە ئاسایی دەبێتەوە، ئەم گرووپە ڕۆژووی مانگی ڕەمەزان باشترین چارەسەر و هەڵە بویان پێویستە بەرۆژوو بن و لە دەستی نەدەن و لە ئاییندەدا لە بەکارهێنانی ئەو جۆرە دەرمانانە بە دوور بن.

2 - تێکچوونی شەکرە: ئەو کەسانە ئامادە باشیان هەیە کە لە ئایندە تووشی نەخۆشی شەکرە بین، ئەو کەسانە لە کاتی خوورینی ڕێژەی شەکر لە خوێنیان ئاسایی نییە بەڵام نەگەیشتوتە ئەو ڕادەیەی کە بووتریت نەخۆشی شەکرەی هەیە، ئەوانە لە مەترسی دروست بوونی ئاڵۆزییەکان وەکو کەسێکە نەخۆشی شەکرەی هەبێت. بۆ ئەو جۆرە کەسانە بە ڕۆژوو

بوون چارەسەرە بۆ ئەو جۆرە نەخۆشانە.

3 - شەکرەی ڕاستەقینە : ئەم جۆرە بە گوێرەی ئەو چارەسەرەی کە پزیشک بۆی دەنووسێت دەکرێت بە سێ جۆرەوە، کە ئەمانەن:

یەکەم : ئەوانەی کە لە سەر پارێزن:

دەرمان بۆ چارەسەر وەرناگرن، بەلام ڕێژەی شەکرەکەیان بەرزە، ئەو نەخۆشانە چارەسەریان بە پارێزی کردنە، ئەو جۆرە نەخۆشانە ڕۆژووی مانگی ڕەمەزان هەلێکی زێرینە بۆ کۆنترۆل کردن و چارەسەرکردنی نەخۆشی شەکرەکەیان، ئەوانەی کە لەسەر پارێزن ئەو ڕێنماییانەی خوارەوە جێ بەجێ بکەن.

1 - چ جۆرە خواردنێک و چەندت دەخوارد پێش ڕەمەزان هەمان بڕ بخۆ، واتا پارێزی کردنەکە تێک مەدە.

2 - هەوڵ بدە ئەو بڕە خواردنە بکە بە سێ بەشەوە:

a) بەشێک لەگەل ڕۆژوو شکاندن.

b) بەشێک دوای نوێژی شێوان (تەراویح).

c) بەشێک بۆ پارشێو.

3 - وا باشە ژەمی پارشێو تا بکرێ دوا بخرێ.

4 - کاروباری ڕۆژانەت بە جوانی جێبەجێ بکە، دوای نیوەڕۆ کەمێک ئیسراحەت بکە دەتوانی بخەوی.

5 - پێویستە ئەوە بزانی زۆر خواردنی ڕەمەزان بەتایبەتی ئەوانەی شیرینیان تێدایە، وەک پاقلاوە بە سوودی تۆ نییە.

6 - ئەگەر بە گوێرەی ئەو ڕێنماییانە بە ڕۆژوو ببیت، ئەوا شەکرەکەت کۆنترۆل دەبێت کێشی لەشت دادەبەزێ.

دووەم : ئەوانەی دەرمان بەکاردێنن:

ئەوانەی کە بۆ چارەسەری نەخۆشی شەکرە، حەبی شەکرە بەکاردێنن ئەمانە دەتوانن بەڕۆژوو بن بەلام ئەم ڕێنماییانە پەیرەو بکەن:

1 ئەگەر یەک ژەم حەبی شەکرە بەکاردەهێنا، هەمان ژەم بەکار بێنە بەلام پێش بەربانگ.

2 - ئەگەر دوو ژەم حەبی بەکار دەهێنا، ئەوا: واباشە ژەمی سبەینان لە پێش بەربانگ و پێش پاشیو نیوەی ژەمی ئێوارە، واتا: نیو حەب.

3 - لە هەموو کاتێکدا پێویستە ڕێنمایی پزیشکی خۆت وەربگریت.

4 - کۆنترۆلکردنی شەکر بە ماوەی دوو مانگ پێش ڕەمەزان بە جۆری (Hb A 1C) بێ بە کەمتر لە 8)).

5 - ئەگەر حەبی (Metformin)ت بەکاردێنا ئەوا یەک هەفتە پێش ڕەمەزان رایبگرە.

6 - دەرمانی زۆر درێژ خایەن پاش وەرگرتنی ڕێنمایی، پزیشکی تایبەتمەندت با بۆت بگۆڕێت.

7 - خواردنی تایبەت بە نەخۆشی شەکرە لە بەربانگ و پاشیو بەکاربێنە.

سێیەم: ئەوانەی لەسەر شورنقەن:

ئەوانەی کە دەرزی (شورنقە) بەکاردێنن دەبێت بەم شێوەیە ڕێنمایی وەربگرن:

1 - ڕێنمایی پزیشکێکی موسلمان وەربگرە.

2 - ئەگەر ئەنسولین بە تێکەلاوی بە ڕێژەی 70\30)) یان (75/25) رابگرە.

3 - ئەگەر لەسەر ئەنسولینی شێلوو بووی، ژەمی ئەنسولین 20%)) کەم بکەوە ئینجا 2\3)) لە بەربانگ وەربگرە و 1\3)) لە پاشیو.

4 - ئەنسولین سافی (ڕوون)، (6 – 4) یەکە وەربگرە لە پێش بەربانگ و پاشیو.

5 - ئەم ژەمانەی لە ژێر چاودێری پزیشک گۆرانی بەسەر دادێت و ڕێگا نادرێت هیچ کەسێک بەبێ ڕاوێژی پزیشکی پسپۆر لە ژەمی ئەنسولینەکان و جۆریان دابکات.

6 - ئەگەر ئەنسولینت وەردەگرت لە (40) یەکە کەمتر بوو دەتوانیت بەڕۆژوو ببیت بەتایبەتی ئەگەر بەیەکجار وەرتگرت، بەلام ئەگەر لە (40) یەکە زیاتر بوو ئەوا واچاکە بەڕۆژوو نەبیت.

• ڕێنمایی گشتی: ئەوانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە و دەیانەوێت بەڕۆژوو ببن:

1 - پشکنینی شەکر پاش بەربانگ و پێش پاشیو بکە.

2 - ئەگەر هەستت بە ناڕەحەتی و خراپی کرد پشکنینی شەکر بکە.

3 - ئەگەر شەکرەکەت لە (60 MG/DL) هاتبووە خوارەوە، ئەوا: ڕۆژووەکەت کۆتا پێ بێنە و ئەگەر لە (400 MG/DL) زیاتر بوو، ئەوا: دووبارە ڕۆژووەکەت بە کۆتا بێنە.

4 - پێش بەربانگ وەرزش مەکە و خۆت ماندوو مەکە.

5 - ئاو زۆر بخۆرەوە و شەربەتی بێ شەکر زۆر بخۆرەوە.

6 - لە مانگی ڕەمەزان هەر هەفتەی جارێک سەر لە پزیشکت بدە.

کێمبونا پلاگەرماتیا لەشی (Hypothermia)



یاسر محمدأمین ئاکرەیی
بکالوریوس ل زانستی پەرستاری
Yasir.nurse@gmail.com

پلاگەرماتیا لەشی یا سروشتی ناڤبەینا ڕێژا)36.8° 37.2) -c ب ڕێکا (دەڤی، کومی، گوهی) تێتە پیڤان، بەشێ خارێ یێ مێشکی (Hypothalamus) بەرپرسیارە ل ڕێکخستنا پلا گەرمیێ ل بارێ جێگیردا، دروست بوونا پلاگەرماتیێ ل ئەنجامێ لێکخشاندنا خانە و ئەندامێن لەشی دروست دبیت، لێکخشاندن دبیتە ئەگەرێ دروست بوونا پلاگەرماتیێ لەوما ل دەمێ ڕۆژێ یان کرنا وەرزشی پلاگەرماتیا لەشی زوردبیت،ل دەمێ شەڤێ یان بیهن ڤەدانێ پلاگەرماتیا لەشی کێم دبیت، کێم بوون و زێدەبوونا پلاگەرماتیێ دوو بوارێن مەترسیدارو بەربەلاڤن. زاراڤێ کێم بوونا پلاگەرماتیێ (Hypothermia) دهێتە بکار ئینان بو وان کەسێن پلاگەرماتیێ کێمتربیت ل (°35c°.95F) ب هەر ئەگەرەکی بیت وەکی (کێمبوونا ڕژێنا دەرەقێ Hypothyroidism، هەودانێت لەشی،ڤەخارنا ماددێن کحولی، خودانە بەر ئاڤا سار بۆدەمەکێ درێژ، پشتی یان پێشی نەشتەرگەریا......) نە ساخ هەست ب سەرمایەکا زور دکەت تووشی لەرزەتایێ دبیت ژ بەرکو خوینا لەشی ساردبیت دناڤا زڤروکا خوینێدا، بەشێ خارێ یێ مێشکی ڕادبیت بدەردانا ڕژێنێت فەرمانی بۆ گەرمکرنا لەشی ئەوژی لەرزەتایێ دروست دکەن، میزکرن زوردبیت بۆکێمبوونا 0.6 سیلیزی 10% ڕێژا میزکرنێ زێدە دبیت، ئەگەر ئەڤ سەرمایە بۆ ماوەیەکێ درێژ ڤەکێشا دەست و پێیێن نەساخی شین دبن، لێدانێن دلی کێم دبن، پیست زەردبیت، گوڕانکاری دکەڤیتە هێلکاریا دلی وەکی درێژبوونا ناڤبەینا شەپۆلا PR و بەرفرەبوونا شەپۆلاQRS هێزا لەشی کێم دبیت گازو پێکهاتیێن دناڤا خوینێدا کێم دبن، نەساخ بێ هوش دبیت ژبەرکو چالاکیا خانێت لەشی کێم دبیت بۆ هەر ئێک پلا سیلیزی نێزیکی 10 % چالاکیێن خانێن لەشی ل کاردکەڤن دبیتە سەدەما لدەست دانا ئەندامێن لەشی لبەر هندێ کێمبوونا پلا گەرماتیێ تێتە هژمارتن ئێک ژ بارێن مەترسیدار، یا پێتڤیە نەساخ زێترین دەم بهێتە چارەسەرکرن، دانانا نەساخی بۆ جهەکێ هشک و گەرم، نخافتن و گەرمکرنا نەساخی ل حەفک و سینگ و ناڤ قەدا وی بەری دەست و پێیا، ژبەرکو گەرمکرنا دەست و پێیا دەمارێن خوینێ فرەە دکەت زورترین خوین بۆ دچیت دبیتە ئەگەرێ کێمبوونا فشارا خوینێ، پێدانا شلەمەنیا ب ڕێکا دەمارێن خوینێ ب گەرمییا (°37c)، شوشتنا میزلدانێ و گەدێ ب پلا گەرماتیا (40 c°)، بەردەوام پێدانا ئۆکسجینێ، هندەک جار نەساخ پێتڤی بۆڕیا دناڤ گەریێ دا دبیت و هندەک جار نەساخ پێتڤی ئامیرێ زڤڕاندنا خوینێ دبیت (cardiopulmonary bypass)، پێدان و کونترول کرنا گازو پێکهاتیێن خوینێدا ئەوێن هەستیار و پێتڤی بو مانەڤا نەساخی.

35 c°



جێگا تەڕبوونی منداڵ بە هۆی میزکردنی شەوانە (Enuresis)



ئا: موسلیح سابیر کەریم
ماستەر لە زانستی پەرستاری دەروونی

خوتەرکردن (Enuresis) بریتیە لە خوتەرکردنی منداڵ بە هوی میزکردنی نەویستانە لە کاتی نوستندا لە پاش تەمەنی پێنج ساڵیدا، بەلایەنی کەم دوو جار لەهەفتەیکدا بو ماوەی سی مانگ روودەدات، لە کوران زیاترە وەک لە کچاندا.

ڕیژەی توشبوون (Prevalence):

لە 20 %ی منداڵانی تەمەن 5 ساڵی لایەنی کەم مانگی جاری خوتەردەکەن.

لە 10 %ی منداڵانی تەمەن 7 ساڵی لایەنی کەم مانگی جاری خوتەردەکەن.

لە تەمەنی 12 ساڵیدا لە 8 % ی کوران و لە 4 % ی کچان گرفتی خوتەرکردنیان هەیە.

لە تەمەنی 16 ساڵیدا نزیکەی لە 1-2 % گرفتی خوتەرکردنیان هەیە.

لە 80 % خوتەرکردنەکان بە شەو و لە 20 % بە ڕوژ دەبیت.

هوکارەکان (Etiology):

• بوماوە: ئەگەر یەکیک لە باوان خوتەرکردنی هەبیت ئەگەری بونی هەمان حاڵەت لە منداڵەکەیدا بە ریژەی لە 43 % دەبیت و گەر هەردوو باوان هەیان بوبیت ئەوا ئەگەرەکە بو لە 77 % بەرزدەبیتەوە. ئەگەر باوک خوتەرکردنی هەبووبیت ئەگەری بوونی لە منداڵەکیدا زیاترە وەک لەوەی دایکی حاڵەتەکەی هەبووبیت.

• هوکاری دەروونی: بوونی پەشیوی دەروونی وەکو ترس و دڵەروکی یان گرفتی سوزداری ئەگەری خوتەرکردن زیادەکەن.

• کرفتەکانی میزەڵدان: بونی هەوکردن، ناتەواوی لە تویکاری میزەڵداندا، ناتەواوی زکماکی، بچوکی میزەڵدان.

• هورمونی دژە میزکردن (ئارگنین ڤاسوپریسین): کاتیک منداڵ دەنویت ئاستی ئەم هورمونە بەرزدەبیتەوە و بویە دەبیتە هوی کەم میزکردن. لەو منداڵانەی خوتەردەکەن ئەم هورمونە بەرزنابیتەوە یان درەنگ بەرزدەبیتەوە بویە میزیکی زوردیتە میزەڵدان و خویان پیکونترول ناکری.

• دواکەوتنی گەشەی کوئەندامی دەمار: لەم بارەدا گەشەی کوئەندامی دەمار دوادەکەویت بویە کاتیک میزەڵدان پردەبیت ئاگاداری میشک ناکاتەوە و ئەویش بەکاری خوی هەڵناسی.

• خواردن و خواردنەوە: هەندی خواردن و خواردنەوە لە شەودا وا لە منداڵ دەکات زیاتر میزبکات بویە وا باشە بە پیی توانا ئەو بابەتانە لە منداڵ قەدەغە بکری یان کەم بکریتەوە لە شەودا.

• قەبزی: پەستانی بەردەوام لەسەر میزەڵدان دروست دەکات و دەبیتە هوی گرژبوونی میزەڵدان و میزکردن.

• تەنگژەکانی خەو: هەندێ لە باوان باس لەوە دەکەن خەوی منداڵەکەیان قورسە(زور دەخەوی) بویە خوی تەردەکات، خوتەرکردن پەیوەندی بە مەوە نیە چونکە لە هەموو قوناغەکانی خەودا خوتەرکردن روودەدات، زیاتر لە منداڵانی تر حاڵەتی روشتن بەدەم خەوەوەیان هەیە یان خەوی ناخوش دەبینن.

دەستنیشانکردن (Diagnosis):

بوئەوەی دڵنیابیت لەدەستنیشکردنی نەخوشیەکە دەبی چەند جورە پسپوریەک ببینیت:

1 -پزیشکی منداڵان.

2 -پزیشکی نەخوشیەکانی میشک و دەمار.

3 -پزیشکی دەروونی.

هەندیک پشکنین پیویستە ئەنجام بدری کە لەلایەن پزیشکەوە دەنوسریت وەکو:

• پشکنینی میز.

• سونار .

• تیشکی x- بو پشت

چارەسەرکردن (Treatment):

• توفرانیل

• دیسموپیریسن سپری

• ئوکسی بیوتارین.

روڵی پەرستا ر لە چارەسەری

خوتەرکردن:

• پەرستار دەتوانی یارمەتی باوان و منداڵەکە بدات بە تێگەیانی نەخۆشیەکە و جۆری چارەسەری، ئەو گیروگرفتانەی کە پەیدادەبێت.

• دەبی پەرستار وا لەدایک و باوک بگەیەنێت کە سزادانی منداڵ کاریگەری خراپی هەیە لەسەر دەروونی و پرۆسەی چارەسەرکردن، زۆر گرنگە لایەنی دەروونی منداڵ رەچاوبکرێت و سەرزەنشت یان لێدان وە نەشکێنرێتەوە ئەگەر خۆی تەرکرد بە تایبەتی لەبەر چاوی خوشک و براکانی چونکە بە شکاندنی منداڵ یان لێدانی حاڵەتەکە خراپتردەبێت.

• پاداشت دانەوە: لە رێی بەکارهێنانی خشتەیەکی تایبەت، هەرکاتێک منداڵەکە بۆ ماوەی چەند رۆژێک میزی نەکرد لە ناو جێگا ئەوا دیاریەکی دەدرێتی . بەم رێگایە نزیکەی لە 25 % یان سوود وەردەگرن و پاش راگرتنی لە 5 % یان حاڵەتەکەی بۆ دەگەرێتەوە.

• پەرستار دەبێ هانی باوان بدات بۆ هەڵسانی منداڵەکە لە خەو یەک تا دوو جار لە هەر شەوێکدا بۆ میزکردن.

• کەم کردنەوەی خواردنەوەی شلەمەنی (ئاو، شەربەت، چا) لەشەودا بەتایبەتی دوو کات ژمێر پێش نووستن.

• پەرستار پێویستە فێری باوان بکات بە راهێنانی بەهێزکردنی میزەڵدان: بەوەی منداڵ لە رۆژدا فێربکرێت میزەکەی دوابخات و میز لە میزەڵداندا کۆبکاتەوە، نزیکەی لە 66 % یان تارادەیەک سوودمەند دەبن و لە 19 % یان چاک دەبنوە بە تەواوی.

• بەکارهێنانی زەنگی ئاگادارکردنەوە: وەکو حەفازەیەکی بە زەنگ وایە لەگەڵ یەکەم دڵۆپە میزدا زەنگێک لێدەدات کە دەبێتە هۆی بەخەبەرهاتنی منداڵەکە یان باوانی منداڵەکە، دەبێ منداڵەکە هەڵسێ و بەشەکەی تری میزەکەی لە دەرەوەی جێگایەکەی تەواوبکات. بۆ یە لەم جۆرەچارەسەرەدا هاوکاری باوان زۆر گرنگە.

• پەرستا ر دەبێ ئاگاداری کاریگەری لاوەکی دەرمانەکانبێت.

• هاندانی باوان بۆ پەراوی تێبینی (Diaries) بۆ تۆمارکردنی ئەو شەوانەی کە خوتەرنەکردووە لەوانەیە ئەوە کاریگەری باشی هەبێت لەسەر هاندانی منداڵەکە.

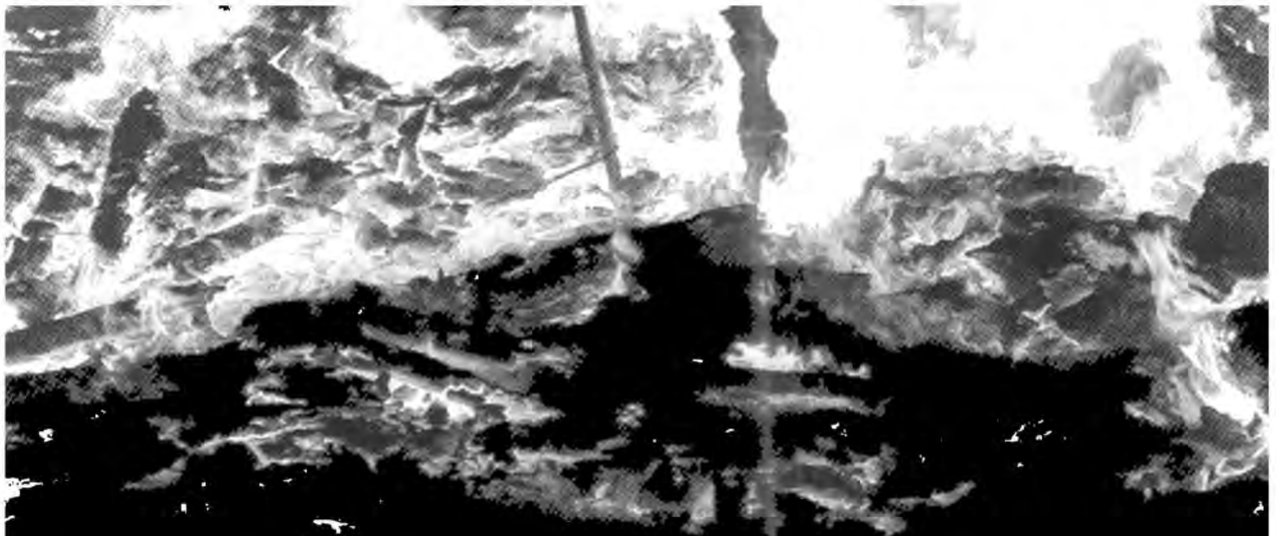
• دەبێت دەرمان لەژێر چاودێری پزیشکدا بەکاربهێنرێت چونکە کۆمەڵێک زیانی لابەلای هەیە، سەرەرای ئەوەی بەکارهێنانی بری پێویست بۆ هەر تەمەنێک لە لایەن پزیشکەوە دیاری دەکرێت.

سەرچاوەکان (References)

Hockenberry M. J.(2006). Essentials Pediatric Nursing. 8th ed. 537.

- ئەفرام محمد (2009) نەخۆشییە دەروونیەکان.





فریاگوزاری سەرەتایی سوتان



و: هەردی عبدالقادر شێروانی
پەرستاری نیشتەجێی خولاو

سوتان

بریتیە لەو برینەی کە لە ئەنجامی بەرکەوتنی گەرمی، ماددەی کیمیایی، کارەبا یان تیشک دروست دەبێت . سوتان جیاوازە لە قولی و قەبارە و پلەی سوتان .

جۆرە کانی سوتان

1 سوتانی رووکاری (پلە یەک)
2 - سوتانی نیمچە ئەستوور (پلە دوو)
3 - سوتانی ئەستوور (پلە سێ)

سوتانی رووکاری (پلە یەک)

تەنها چینی سەر توێژ (سەرەوەی پێست) دەگرێتەوە و بەشێوەیەکی گشتی لە ماوەی هەفتەیەک چارەسەر دەبێت و مەترسی بوونی برینی لێ ناکرێت .

نیشانەکانی سوتانی رووکاری (پلەیەک) :

1 - پێست سوور و وشک دەبێت .
2 - ئازاری هەیە .
3 - ئاوسان روودەدات .

سوتانی نیمچە ئەستوور (پلە دوو)

چینی سەرەوەی پێست دەگرێتەوە و بەشێوەیەکی گشتی لەماوەی (3-4) هەفتە چارەسەر دەبێت وە لەوانەیە برینی هەبێت .

نیشانەکانی سوتانی نیمچە ئەستوور :

1 - پێست سوور دەبێتەوە .
2 -بوونی ئازار .
3 - دروستبوونی بلق (پفکە) .
4 -پێستی تەر (شێدار) دەردەکەوێت .
5 - لەوانەیە خاڵ خاڵ (رەنگاو رەنگ) بێت .
6 - زۆر جار پێست تووشی ئاوسان دەبێت .

سوتانی ئەستوور (پلە سێ)

لەوانەیە هەموو چینەکانی پێست لەناوبچێت هەروەها هەندێک یان هەموو پێکهاتەکانی ژێرەوەش دەسوتێت وەک چەوری ژێرپێست، ماسولکەکان،ئێسکەکان،دەمارەکان . تاوەکو سارێژدەبێت پێویستی بەچاودێری پزیشکی هەیە .

نیشانەکانی سوتانی ئەستوور (پلە سێ):

1 - پێست لەوانەیە قاوەیی یان رەش بێت لەگەڵ سپی دەرکەوتنی


سوتانی پلەیەك


سوتانی پلەدوو

شانەی ژێرەوە لەهەندێک کاتدا .

2 - ئازاری زۆر یان ئازاری نییە .

مەترسی سوتان

سوتانە ترسناکەکان پێویستی بەچاودێری پزیشکی هەیە .ئەم سوتانەش دەبێتە مەترسی لەسەر ژیان و شێواندنی ڕووخسارو لەکارخستن .تەنانەت سوتانی رووکاریش بەسوتانی ترسناک دادەنرێت،ئەگەر سوتان زیانی لەناوچەیەکی زۆری لەش دابوو یان بۆ دڵنیابوون لەبەشەکانی لەش،ئێمە ناتوانین بڕیار لەسەر زۆری سوتان بدەین بەهۆی ئەو ئازارەی کەسی سوتاو هەستی پێ دەکات،چونکە لەوانەیە کۆتایی دەمارە ریشاڵ لەناو چووبێت .

پێویستە ئەمبولانسی فریاکەوتن



ئاگادار بکەینەوە لەم کاتانەدا : -

1 -نارەحەت بونی هەناسە بەهۆی سوتان .

2 -سوتانی بەشێکی لەش یان سوتانی زۆری رووخسار .

3 - سوتانی سەر، مل، دەستەکان، پێیەکان یان ئەندامی زاوزێی دەرەوە.

4 - سوتانی رێرەوی هەناسە وەک دەم و لووت .

5 - سوتانێکی کەم لەمنداڵی پێنج ساڵان یان پیرێک تەمەنی زیاتر بێت لە شەست ساڵ .

6 - سوتان بەهۆی ماددەی کیمیایی،تەقینەوەکان و کارەبا .

فریاگوزاری بۆ سوتانی گەرمی

• چاودێریکردنی شوێنی سوتاو بۆسەلامەتی .

• وەستاندنی سوتان بەهۆی لابردنی کەسەکە لەسەرچاوەی



سوتان .

• چاودێریکردنی بارودۆخی مەترسی لەسەر ژیان .

• ساردکردنەوەی شوێنی سوتان بەئاوی ساردی بەلوعە تاکو ئازاری نامێنێت .

• شل داپۆشینی شوێنی سوتان بە برینپێچی پاکژ .

• ڕێگرتن لە پیس بوون .

• هەنگاوەکانی کەمکردنەوەی سەکتەی مێشک (بورانەوە) .

• پاراستنی کەسی سوتاو لە سەرمابوون و زۆر گەرمابوون .

• ئاسودەیی و دڵنیاکردنەوەی کەسی سوتاو .

فریاگوزاری بۆ سوتانی کیمیایی

• سوتان بەردەوام دەبێ تاوەکو ماددەی کیمیایی لەسەر پیست بێت. تۆ پێویستە بە خێرایی ماددەی کیمیایی لەسەر لەش لابدەی .

• شوشتنی سوتان بە ئاوی ساردی بەلوعە بۆ ماوەی کەمتر لە (20) خولەک یان تاکو دەستەی فریاگوزاری پزیشکی دەگات .

• ماددەی کیمیایی ووشک دەبێتە هۆی سوتان . پێویستە ئەو شوێنەی ماددەی کیمیایی ووشکی بەرکەوتووە بە فلچە پاکژ بکرێتەوە بە لە دەستکردنی دەستکێش پێش پاککردنەوەی بە ئاوی پاک (ئاو لە



ژێر تەوژم بێت) . ئاگادارنەبوون دەبێتە گواستنەوەی ماددەی کیمیایی بۆ جەستەی خوت یان کەسانی تر .

• لابردنی جل و بەرگی پیس بوو (بەرکەوتوو) ئەگەر گونجا بۆ ڕێگەگرتن لە زیاتر پیسبوون وە لەهەمان کاتیک دا شوێنی سوتاو بەردەوام بە ئاوی ساردی بەلوعە بشو .

• ئاگاداربە لەکاتی هەناسە وەرگرتن ماددەی کیمیایی زیانی شاراوەی هەیە بۆ ڕێرەوی هەناسە



یان سییەکان.

فریاگوزاری سوتان بە کارەبا

• هەرگیز نزیک نەبیتەوە لە کەسێک بە کارەبا سوتاوە تاوەکو دلنیا نەبیت کەسی سوتاو لە سەرچاوەی کارەبا جیابوتەوە .

• هێنانە خوارەوەی هێلی کارەبای ڤۆلتیە بەرز .

• کوژاندنەوەی سەرچاوەی کارەبا وە چاودێریکردنی هەر بارودۆخێکی ترسناک لەسەر ژیان .

• سوتان بە کارەبا لەوانەیە زیانی زۆر بگەیەنێت بە شانەی ژێرەوە .

• هەرکەسێک بە تەزووی کارەبا بورایەوە ئەوا پێویستی بە چاودێری پزیشکی هەیە .

فریاگوزاری سوتان بە تیشکی ڕۆژ

• فریاگوزاری سوتان بە تیشکی ڕۆژ وەکو برینی هەر شوێنێکە .

• ساردکردنەوەی سوتان وە پاراستنی شوێنی سوتاو لە تیشکی ڕۆژ .

سەرچاوە: CPR \ AED for the workplace \First Aid

ئاموژگا تەند ستی بو ی ئی

ئامادەکردنی: د.کەریم فەتاح

لە سەرەتادا لە خوای گەورەو میهرەبان داواکارم کە روژی مانگی رەمەزانمان لی قبول بکات و لە گوناهە کانمان خوش بی، و وە هیوادارم روژانی جەژن بە خوشی و شادی بە سە ر بەرین. بەریزان لای هەمووومان روونە دوای ئەوەی کە سالانە مانگی پیروزی رەمەزان مال ئاواییمان لی دەکات و جەژن دیت و خوادن و خواردنەوە بە دریژایی روژ دەست پی دەکاتەوە بە شیوەیەکی راستەو خو کە ئەمەش باریکی قورس دەخاتە سەر گەدە و کوئەندامی هەرس کە دەبیتە مایەی روودانی زور کیشەی تەندروستی وەکو سک ئیشەو. رشانەوەو. ژەهراوی بوون بە خوراک و هی تریش.

بویە لیرەدا بە پیویستی دەزانم وەکو پسپوریکی تەندروستی کومەل ئەم چەند ئاموژگاریانەی لای خوارەوە بخەمە بەر دە ستی خوینەرە بەریزەکان لە ریگەی گوفارەکەمانەوە کە ئەمانە هەمووی پیویستن و چارەی کیشە تەندروستیەکان دەکات کە ئەگەر جی بەجی بکریت لەمانە :

1 ـ کەم کردنەوەی جورەکانی شیرنەمەنی و شەربەت کە لە میواندا ری پیش کەش دەکریت.

2 - هەول بدە گەدە ووردە ووردە رابهینەوە لە سەر خواردن وەکو جاران بەلام بەشیوەی هیواش و کەم خواردن نەک پری کەی لە خواردن چونکە گەدە لە رەمەزان راهاتووە ناتوانی یەکسەر وەکو جاران هەرس بکات بویە کیشە تەندروستیەکان سەر هەل دەدەن .

3 ـ لە خواردنی قورس و چەوری دوور کەوە لە جیاتی ئەمە خوارنی سووک بخو و زیاتر میوەو سەوزە بخو کە فایبەری تیدایەو یارمەتی هەرس کردن ئەدات .

4 دوور کەوە لە جگەرە کیشان و خواردنەوەی شەربەتە غازیەکان بە تایبەتی کە مادەی ئو کزالەیتی تیدایەو بویەی تیدایە کە هوکارن بو دروست کردنی بە ردی گورچیلە .

5 - لە روژانی جەژن و روژەکانی تریش خوادن و خوادنەوە مەخو لە شوینەکە روکەکان (عارەبانەکان) کە زور جار تر سناکەو مەرجی تەندروستی تیدانیە .

6 - پشووی جەژن هوکارە بو زیاد بوونی کیشی لەش بە هوی زور خوادن و خواردنەوەو نووستن بویە زور مەخوو هەمیشە چالاک بەو زورترین گەران و سەردان بکەو بو شوینە نزیکەکان ئوتو مو بیل بەکار مەهینەو بەرنامەکی وەر زش بو خوت دابنی.

7 - هەول بدە لە ژەمەکانت زیاتر گوشتی ماسی و پەلەوەر بخوو دوورکەوە لە گوشتی سوور(گوشتی ئاژەل) .

8 - ئەو خواردنانە مەخو کە غازات پەیدا دەکەن وەکو





پیازو تتورو بقولیات و شەربەتە غازیەکان.

9 – بو ئەوانەی نەخوشی شەکرەیان هەیە پیویستە زیاتر ئاگایان لەخو بیت و سیستەمی خواردن جی بەجی بکەن و دوورکەونەوە لە شیرینی .

10 – بو نەوانەی کە نەخوشی دلیان هەیە بو کەم کردنەوەی ئەرک لە سەر دلیان پیویستە دوورکەونەود لە چەوری و سویری و خواردن قورس و ژدمەکانیان بکەنە شەش ژەم بەلام زور بەکەمی بخون و دوورکەونەوە لە جکەرەکیشان و مشروباتی رووحی .

11 ئەوانەی پەستانی خوینیان هەیە دوورکەونەود لە چەوری و سویر ی و مخللات و خواردنی سوور کراوە .وە پویستە بەرنامەی وەر زشی هەبی روژانە.

12 نەو انەی (قرحەی کەدە یان دووانزە گرییان هەیە پیویستە دوورکەونەود لە شیرینی و چەوری و بهارات و مخللات و تەوابیل و هی تر وە جگەرە واز لیبهینن پاش ردمەزان چونکە هەلیکی باش بوو بویان کە توانیان 14 17 سعات جکەرە نەکیشن بویە نەگەر رایان لی بی ددتوانن عزیمەیان هەبی و وازی لی بهینن کە بو قرحەی گەدە زور باشە.

ود کوتایی ئاموژگاریەکانم بەم ووتەیە ددهینم کە ددلی (تەندروستی تاجیکە لە سەر سەری تەندروست ناردکان بەلام ریزی نازانن تاکو نەخوش نەکەون ئینجا ریزی لە ش ساغی ددزانن) بە هیوای تەندروستیەکی باش بو گشت لایەک و جەژنتان بیروز بیت و هەموو کاتیکتان هە ر خوشی بیت.



پشكنینی ڕەنگكردنی دەمارەكانی خوێن و دڵ و بەشەكانی تری لەشی مرۆڤ بە ئامێری سیتی سكان Ct Scan 256 Slice


عەبدولباقی محەمەد
فیزیاوی

تلوين شرايين و الأوردة بواسطة جهاز سيتي سكان256 (slice)

پشكنینی ڕەنگكردنی دەمارەكانی خوین و دل و بەشەكانی تری لەشی مروڤ بە ئامیری سیتی سكان Ct Scan 256 Slice كە بە هویەوە دەتوانریت دەست نیشانی نەخوشیەكانی دەمارەكانی خوین بكریت لە دل و بەشەكانی تری لەش.

• ئەم ئامیرە دەتوانیت دەست نیشانی ئەمانەی خوارەوە بكات:

1 - گیران و تەسک بونەوەی دەمارەكانی خوین لە دل.

2 -- تەسک بونەود و فراوانبونی شاخوینبەر.

3 - گیرانی بوری خوینبەرەكان لە سییەكان (Polmunary Embolism) .

4 - گیرانی دەمارەكانی خوین لە مل و سەرو گورچیلەكان .

5 - گیرانی دەمارەكانی خوین لە پەلەكانی سەرەوە و خوارەوەی مروڤ.

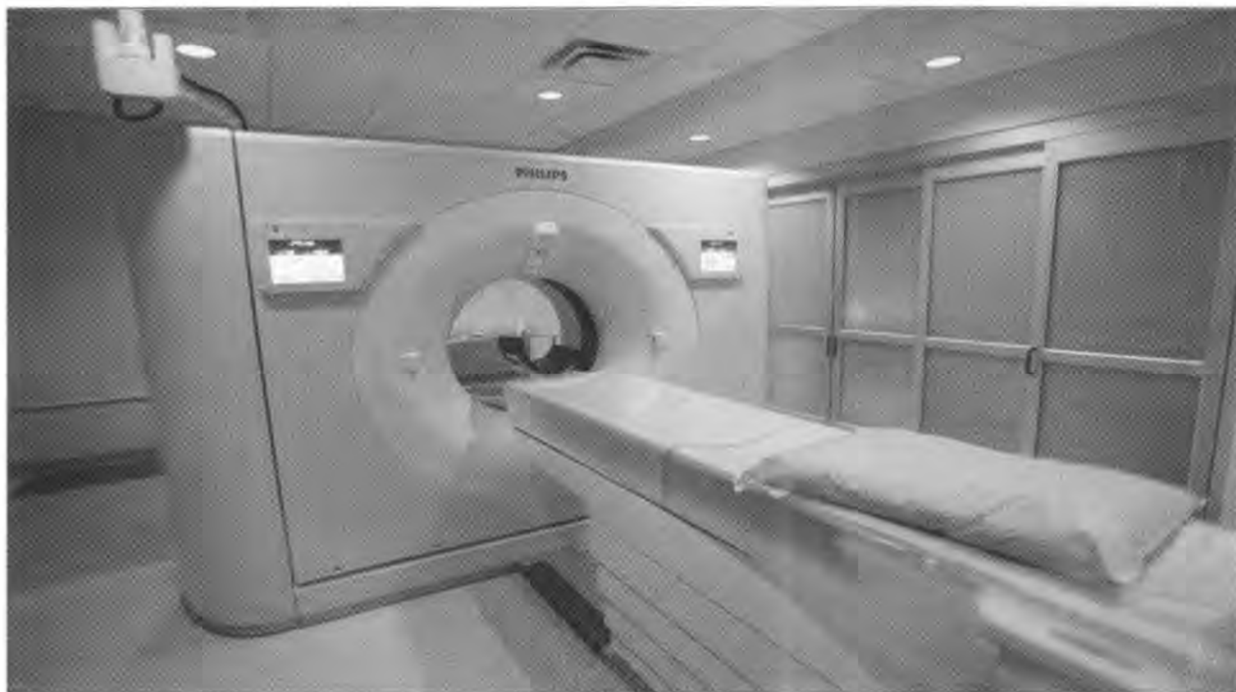
(Lower And Upper Limb)

* سوودی ئەم پشكنینە:

بو ئەم نەخوشانەی كە ئازاری سینگیان هەیە مەترسی گیرانی خوینبەرەكانی دلیان لی دەكریت یان چاندنی دەماری خوینیان بو كراوە و ئازاری سینگیان هەر ماوە یان ئەم نەخوشانە نایانەویت قەستەرە بكەن بەهوی بوونی هەندی مەترسی.

پشكنینی Angiography نەخوش تووشی هیچ دەستتیوەردانیک نابیت (تداخل قسطری) وە هیچ مەترسیەكی نییە، ئەم پشكنینە تەنها بو دەست نیشان كردنە نەک چارەسەر وە نەخوش پیویست ناكات لە نەخوشخانە بخەویت چونكە پشكنینەكە تەنها 1 خولەک دەخایەنیت وە هیچ ئیش و ئازاریكی لا دروست نابیت و پیویستی بە دەرمانی هیوركەرەوە ناكات، باشتر وایە نەخوش دوای پشكنین ئاو زور بخواتەوە بو ئەوەی زووتر ئایودینەكە لە لەشی بچیتە دەرەوە.

خوشبەختانە ئەم پشكنینە لە عیراق و هەریمی كوردستان تەنها لە نەخوشخانەی پسپوری نەشتەرگەری-سەنتەری دل (بەشی سی تی سكان) لە هەولیر ئەنجام دەدریت.





بەشی چاودێری چڕ بۆ نەخۆشێک دوای نەشتەرگەری دڵ

سەفین ئەحمەد ن.زانکو، بەشی چاودێری چڕ

دوابەدوای تەواو بوونی نەشتەرگەری دل راستەوخو نەخوش لەبەشی نەشتەرگەریەوە دەگوازریتەوە بو بەشی چاودیری چر، لیرەدا نەخوش بو ماوەیەک لەژیر کاریگەری دەرمانی سرکەرو ئامیری هەناسەدانی دەستکردا دەمینیتەوە، پاشان پەرستاریکی پروفیشنالی تایبەت بە بەردەوام چاودیری ئەم نەخوشە دەکات، پاش چەند کاتژمیریک (نزیکەی 3-5 کاتژمیر) دوای نەشتەرگەری نەخوشەکە بەرەبەرە بە ئاگادیتەوەو لەو کاتەدا نەخوشەکە خوی هەستی پی دەکات و دەبینی کومەلیک سوندەو تەلی کارەبای پیوە لکینراوە،لیرەدا نەخوش ئەمە دەزانی کە چ جورە چاودیریەک و بەدواداچوونیکی بوی دەکری لەم ماوە هەستیارەدا. کاتیکیش بەتەواوی هاتەوە هوش خوی هیزوتوانای بەتەواوی گەرایەوە و توانای هەناسەدانی ئاسایی بوو ئەوکات سوننده(تیوب)ی هەناسەدانی لە قورگ و دەمی دەیهینە دەری لەسەر بریاری پزیشکی سرکەر، ئیتر ئامیری هەناسەدانی دەستکرد دەیوەستینن،دوای ئەمە نەخوش دەمامکی ئوکسجینی لە سەر دەم و لووتی دادەنری . لەکاتی نەشتەرگەری 2-3 سوندە لە ناوەراست و ئەولاو ئەم لای سینگی نەخوش دادەنری بو دەرچوونی ئەو خوین و ئاوە زیادەی کە لە سینگی نەخوش کودەبیتەوە پاش نەشتەرگەرییەکە،وەبەردەوام چاودیری ئەو سوندانە دەکری تاوەکو لەکاتی هەر خوین بەربوونیک لەشوینی نەشتەرگەرییەکە بەزووترین کات چارەسەری پیویستی بو بکریت،دوای 2-3 روژ ئەگەر هیچ خوین و ئاو نەهات لەم سوندانە ئەوا لیی جیا دەکرینەوە. لەکاتی نەشتەرگەریدا سوندەیەکی باریکی 3 سەری کە پیی دەلین (CV Line) راستەوخو لەناو خوینهینەریکی گەورە کە لە ملی نەخوش هەیە دایدەنین بو ئەوەی دەرمان و خوین و ئاوو ئەلکترولایتی پیویستی لە ریگەیەوە پیی بدەن، هەروەها دانەیەکی تری یەک سەری کە پیی دەلین(Artery line)لە خوینبەریکی گەورە لە دەست یان لە ران نزیک حەوزیدادەنری بو خویندنەوەی فشاری خوینی نەخوش لە سەر شاشەی چاودیری کردنی بە شیوەیەکی دروست و یەکسەر. ئەم کانیولانەش روژیک پاش نەشتەرگەریکە لادەبرین. دوای لابردنی سوندەو ئامیری هەناسەدان پەرستاریک یان پسپوریکی چارەسەری سروشتی ئامیریکی بچوک ئەیدەن بە نەخوش کە پیی دەلین (Triflo)بو وەرزش کردن بە سییەکانی کە زور پیویستە بو پاراستنی سییەکان دوای نەشتەرگەری. لە دوای دەرچوونی نەخوش لە چاودیری چر نەخوشەکە دەبیت دەست بە خواردن و جولەو گەرانی لەسەرە خو بکات و وورده وورده دەگەریتەوە بو ژیانی سروشتی خوی .

شەش ڕاستیەکە چییە؟

مستەفا گەیلان محەمەد
ن/ ئیمیرجنسی



پەرستار لەبەر ئەوەی پەیوەندی ڕاستەوخوی لەگەل نەخوشەو ئەرکی پیدان و بەکارهینانی دەرمانە بو نەخوش. پیویستە شەش ڕاستی بزانیت و لەبەرچاوی بگریت لەکاتی بەکارهینانی هەر جورە دەرمانیک بو نەخوش بی گوی دان بە کات و شوین وجوری دەرمانەکە،بو ئەوەی دوور بیت لە هەر مەترسیەک کە تووشی دەبیت لەکاتی پیدانی دەرمان بە نەخوش و هەموو کات دلنیا بیت و دوور بیت لە هەر دلەراوکییەک کە تووشی دەبیت لەکاتی مامەلەکردن لەگەل دەرمان و پیدان و بەکارهینانی بو نەخوش، پیویستە ئەو ڕاستیە بزانین کە هەر پەرستارە دەتوانیت نە خوش بە دوور بگریت لە هەر مەترسیەک کە تووشی دەبی بە هوی دەرمانەوە، ئەویش بەهوی لەبەرچاوگرتن و جی بەجی کردنی خال بە خالی شەش ڕاستیەکەی بەکارهینانی دەرمان کە ئەمانەن:-

1ڕاستی نەخوشەکە:-

ئایا ئەو نەخوشە(هەر نەخوشیک کە دەرمانی پیدەدەین) ئەو نەخوشەیە کە بریار لەسەر ئەو دەرمانە دراوە کە بەکاری بهینیت؟ دەبی دلنیا بین لە ناسینی نەخوشەکە ئەویش بە ناسینی ناوەی نەخوش و بەراوردکردنی ناوو ژمارەی نەخوش لەگەل ناوو ژمارەی سەر پەروەندە.

2 - ڕاستی دەرمانەکە:-

- ئایا ئەوە ئەو دەرمانەیە کە پزیشک یان دەرمانساز بریاری بەکارهینانی داوە؟
- ئایا دەرمانەکە ماوەی بەسەر نەچووە؟

دەبی دلنیابین لە ڕاستی دەرمانەکە ئەویش بە بەراورد کردنی پسولەی دەرمان کە دکتور نووسیویەتی لەگەل دەرمانەکە. وە پشکنینی ماوەی





بەسەرچوون و هەر نیشانەیەک (بۆ نموونە گۆرانی رەنگی دەرمانەکە) کە تێکچوونی دەرمانەکە بگەیەنێت.

3 -راستی ژەم (Dose) ی دەرمانەکە:-

• چەند دەنکە حەب یان دەرزی پێویستە بەکار بێنیٚ لە هەر رۆژێکدا؟

پێویستە چەندیەتی دەرمانەکە بزانین و ئەگەر پێویستی بە نیوەکردن و دووهێندەکردن هەبوو یاخود زانیاریت لەسەر دەرمانەکە کەم بوو ئەوا راوێژ بە دکتۆر یان دەرمانسازەکە بکە.

4 -راستی کاتەکە:-

چ کاتێک لە رۆژدا پێویستە دەرمانەکە باکاربێنیٚ؟

چەند کاتژمێر جارێک؟

چی دەربارەی خواردن ؟(پێش خواردن، پاش خواردن، لەگەل خواردن) یان لەگەل ژەمی بچوکی نێوان ژەمەکان.

5 - راستی ریگای وەرگرتن((Route:-

ئایا بە چ رێگایەک دەرمانەکە دەدەیین بە نەخۆش؟(دەم،لە ماسوولکە،لەژێر پێست، لە ناو خوێنهێنەر....هتد)

ئایا دەتوانین ئەو دەرمانە لەو رێگەیەی کە بۆی دیاری کراوە بەکاربهێنین؟

پەرستار بەرپرسە کە بە چ رێگەیەک دەرمان بە نەخۆش دەدات،وە دەتوانیت ئەو رێگەیەی بۆی دیاری کراوە بگورێت گەر لەگەل دەرمانەکە نەگونجا یان نەخوش قایل نەبوو .

6 -راستی تۆمارکردن:-

پێویستە لەسەر پەرستار هەر دەرمانێک بەکاردەهێنێت بۆ نەخۆش بە راستی تۆماری بکات لەسەر فایلی تایبەت بە دەرمان بۆ ئەوەی پەرستاری دەوامەکەی تر بزانێت کە چی وەرگرتووە،وە ئەگەر نەخۆشەکە دەرمانێکی هەبوو بەکاری نەهێنا بۆی دەبیٚ لە دەفتەری تێبینی پەرستاری بنوسیٚ و هۆکاری بەکارنەهێنانیشی بنووسیٚ.

كارو چالاكيەكانى كۆمەڵە



لە دریــژەی كـارو چالاكیەكانی كـومـەڵـەدا،لـە روژی 5/12/ 2013بەبونەی روژی پەرستارانی جیهانەوە لە هولی روشەنبیری زانكوی صلاح الدین بە ئامەدەبونی نوینـەری پاریزگاری هەولیر و نوینەری وەزارەتی تەندروستی و ژمارەیەک ئەندام پەرلەمانی لیژنەی تـەنـدروسـتـیو بـەشـیـكی زوری ماموستایانی كولیژی پەرستاری هەروەها بە ئامەدەبوونی چەندین كەسایەتی حزبی و حكومی لە گەڵ ژمارەیـەكی زوری پەرستارانی زانكو، كومەلە هەلسا بە سازدانی مـەراسـیـمـیـكـی ریـز لـیـنـان بو ژمارەیەكی زور لە پەرستارانی زانـكـو، كـومـەلـیـک مـامـوسـتـای كولیژی پەرستاریو هەندیک لەو كەسایەتیانەی كە خزمەتی زوریان بە بواری پەرستاری كردوە، هەر لە مەراسیمەكەدا چەندین وتارو پیشنیارو مەسەلەی تری بواری پـەرسـتـاری بـاسـی لـیـوە كـراو هـەمـوان هـاو رابـوون لـە سـەر بوونی سەندیكایكی پەرستاری هـاو چـــەرخ تـا داكـوكـیـكـەری راستەقینەی پەرستاران بیت و لە لایەكی تریشەوە هاوكارو پالپشتی حكومـەت بیت بـو سـەرخستن و بـەرەو پیش بـردنـی كـەرتی تەندروستی .

جیی خویەتی كە سالانە ئەم جورە مەراسیمانە ریک بخریت تـا ببیتە هـانـدەریـكی مەعنەوی بو پەرستاران وهەست بكەن كە ئەرک و رولی گرینگیان هەیە لە كومەلگەدا . هـەروەهـا لـە دوای مەراسیمەكە ئیوارە خوانیک بو تەواوی ئامەدەبوان ریک خرا .



لە ریكەوتی (2013/5/20) سەروک و جیگرو ئەندامانی دەستەی بالا سەردانی بەریز (د.سامان حسین بەرزنجی) یان كرد لە فەرمانگەی تەندرووستی هەولیر بە بونەی دەست بەكاربوونی بەریزیان وەكو بەریوبەری نویی فەرمانگەی تەندروستی هـەولـیـر . هـەر لـەو سـەردانـەدا باسی هاوكاریی و یارمەتی دانی هەردوو لا كرا بو زیاتر بەرەو پیش بردنی خزمەتگوزاری تـەنـدروسـتـی هـاوكـاری كـردنـی زیـاتـری پەرستاران.

له ڕێکەوتی (2013/7/3) کۆمەڵەکەمان هەڵسا بە خەڵاتکردنی هەرسێ بەڕێزان (شمس الدین عبدالله محمد، سازان بهرام أحمد، شەوبۆ محمد عثمان) بە بۆنەی دەرچوونیان بە پلەی یەکەم و دووەم و سێیەم لەسەر ئاستی کۆلێژی پەرستاری/ زانکۆی هەولێری پزیشکی بۆ ساڵی خوێندنی (2012-2013)، بە هیوای ئەوەین سەرکەوتنی زیاتر بە دەست بهێنن لە دوا ڕۆژدا، وەگشت ئەندامانی دەستەی باڵا دەستخۆشیان لەم قوتابیە دەرچووانە کرد.



له ڕێکەوتی (2013/6/20) دا دەستەی باڵای کۆمەڵە بە ئامادەبوونی نوێنەری پارێزگاکان (هەولێر، سلێمانی، دهۆک، کەرکوک) گفتوو گۆ کرا دەربارەی ئەم بابەتانەی خوارەوە:

- دەست لەکارکێشانەوەی بەڕێز (گە أحمد فرج) لە نوێنەرایەتی سلێمانی وە بە کوی دەنگ پەسەندکرا.
- دوا ڕۆژی کۆمەڵە و بەسەندیکا کردنی تاووتوێ کرا، وەک لە هەموو جیهان ئەمە پەیرە و دەکرێ. بۆ ئەم مەبەستە بڕیار درا پەیرە و پرۆگرامی تێروتەسەل ئامادەبکرێ لەلایەن ئەندامانی دەستەی باڵاوە بۆ زیاتر دەولەمەندکردنی پەیرە و پرۆگرامەکە و دواتر لێژنەیەک پێکبهێنرێت بۆ کۆتایی پێهان و ناردنی بۆ پەرلەمان.
- گفتوگو کرا دەربارەی نەکردنەوەی بارەگای لقی نوێنەرایەتی سلێمانی، کە بەڕای زۆرینەی ئەندامانی دەستەی باڵا ئەم پرسە چارەسەر دەبێت ئەگەر کۆمەڵەکەمان ببێت بە سەندیکا.

لەکۆتایی کۆبوونەوەکەدا سەروکی کۆمەڵە سوپاسی هەمووانی کرد.......

الطاقة البشرية

اعداد والترجمة: ريان جوهر حسين
العضو في مجلس العليا



كثيرا ما نسمع هذه الأيام عن الطاقة، وعن وجود مجال للطاقة حول البشر والكائنات الحية الأخرى ويسمى هذا المجال (Aura). وأن هناك مراكز أو عجلات للطاقة في جسم الإنسان تسمى (charka) لكن ما صحة هذا القول ، وهل حقاً هناك وجود فعلي لهذه الطاقة؟ وما هو الدليل على وجودها؟ وما هي أهميتها لنا؟ كثرت علامات الاستفهام حول هذا الموضوع، الذي يعتبر قديم البحث ولكنه جديد الإثارة، وهذا ما سوف نسلط الضوء عليه في هذا البحث.

هناك مصادر كثيرة للطاقة، سواء متجددة أو غير متجددة، منها الشمس، الرياح، الماء وحتى الوقود.

لكن الطاقة التي نتحدث عنها هنا هي طاقة من نوع آخر وهى الطاقة الكونية أو الإثيرية (universal energy).

إن الطاقة موضوع مهم وشيء أساسي في حياتنا فبدونها لن يوجد أي شكل من أشكال الحياة على هذا الكوكب. فالكائنات الحية تحتاج الضوء أو الحرارة للعيش. فبدون الطاقة الشمسية لن تعيش النباتات، وبدون نباتات لن يكون هناك حيوانات ... وهكذا حيث أن السلسلة الغذائية سوف تهدم وتختفي الكائنات الحية على الأرض.

دعونا نتوقف قليلا هنا.. فنحن نعلم أن هناك طاقة للأرض وهى طاقة كهرومغناطيسية غير مرئية تحيط بكل الكوكب أو ما يسمى بالمجال المغناطيسي للأرض ، ولهذا المجال المغناطيسي ذبذبات أو موجات قابلة للقياس تسمى موجات شومان (Schumann waves)، هذه الموجات تتذبذب بين 8 ,7 – 8 هرتز.

قام د . روبرت بك (Dr . Robert Beck) وهو عالم فيزيائى في علوم الذرة بعمل بحث واسع حول العالم لمعرفة وتحديد العلاقة أو الارتباط المتبادل لهذه الموجات المغناطيسية ونماذج موجات دماغ المعالجين الذين يستخدمون الطاقة للشفاء أو للعلاج (healers) . وقد قام (بك) باختبار أكثر من نوع من المعالجين وذلك لأن كل معالج يتبع طريقة علاج مختلفة عن الآخر .وقام بقياس هذه الموجات أثناء الجلسة العلاجية، واكتشف أن موجات دماغ المعالج كانت تتردد بين 7.8 – 8 هرتز بغض النظر عن نوع أو طريقة العلاج المتبعة، والمفاجأة التي توصل إليها أنه اكتشف أن موجات دماغ المعالجين أصبح ترددها ومراحلها الزمنية مثل موجات المجال المغناطيسي للأرض أو موجات شومان Schuman waves

هذا الاكتشاف بين أن موجات دماغ المعالجين لها نفس تردد موجات الأرض، والأكثر من هذا أنها تتردد معها في نفس الوقت. واستنتج أن المعالج كان يأخذ من طاقة الأرض الكهرومغناطيسية ويستخدمها في الجلسة العلاجية .وهذا يسمى بـ(Field coupling).

أما د. أندريا بهاريتش (Dr. Andria puharich) فقد قام ببحث آخر، حيث وجد أن النبض المغناطيسي (magnetic pulse) الذي يصدر من يد المعالج (healer) كان 8 هرتز. ووجد أن المعالجين الذين تصدر منهم إشارات أو ذبذبات أقوى لهم تأثير علاجي أكبر.

من ذلك يتبين أن هناك علاقة بين طاقة الأرض وبين الإنسان وأن طاقة الأرض هذه أو الطاقة الكهرومغناطيسية مصدرها الطاقة الكونية، لكن السؤال هنا، ماذا نعني بالطاقة الكونية؟ وما هي صفاتها ؟ والأهم من ذلك كيف ممكن أن نستخدمها أو نستفيد منها؟

الطاقة الكونية (universal energy) هي مصدر لا محدود من القوة . ويختلف اسمها من ثقافة إلى أخرى أو من بلد إلى آخر ففي الهند يطلق عليها اسم برانا (prana) أما عند الصينيون فتسمى تشي (chi)، وهى منتشرة ومتغلغلة في كل مكان.

ومن أهم صفات الطاقة الكونية:

أولا: أنها لا يمكن أن تدمر.

ثانياً: قابلة للتحول أو التغير.

ثالثاً: هي عبارة عن ذبذبة أو اهتزازة (Vibration).

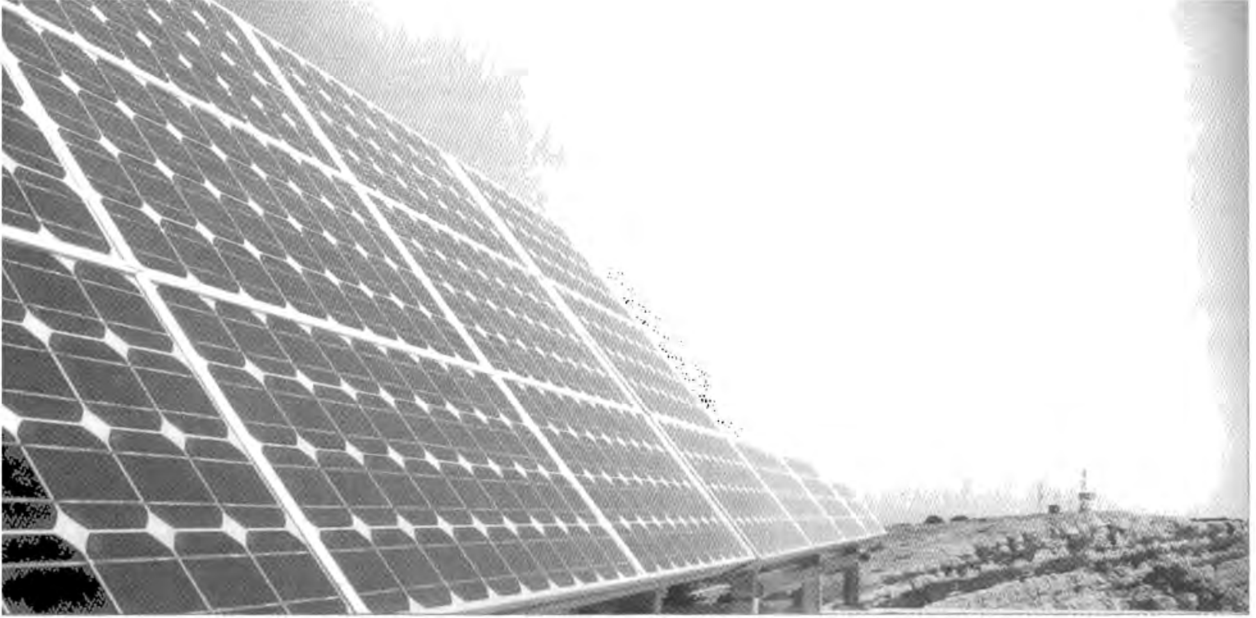
رابعاً: لا يوجد لها خاصية ، فهي دون شكل، دون زمن ودون أبعاد.

خامساً: لا نهائية أو لا محدودة لأنها من مصدر ذو قوى لا محدودة وهو الله سبحانه وتعالى.

الطاقة الكونية هي قوة الحياة في هذا العالم .في كتاب « hands of light » للمؤلفة باربرا آنا برينان تقول المؤلفة أنا د. جون وايت (Dr. John while) و د. ستانلى كريبر (Dr. Krippner) تحدثوا عن صفات أو المميزات الخاصة بالطاقة الكونية (UEF) كالتالي:

1 – مجال الطاقة الكونية مخترق ومتغلغل في كل مكان سواء الأجسام





المتحركة أو غير المتحركة.
2 - الطاقة الكونية تربط وتوصل كل الأجسام بعضها ببعض.
3 - الطاقة الكونية تنساب وتتدفق من جسم لآخر.
4 - كثافتها تختلف باختلاف المسافة من مصدرها.
5 - تتبع قانون الرنين أو الطنين المتجانس. مثل عندما تضرب شوكة تبدأ بالاهتزاز بنفس التردد ونفس الصوت أو الرنين.

ما هي أهمية الطاقة الكونية لنا؟

الطاقة الكونية أساسية في حياتنا أو بنيتنا فهي تحيطنا من الخارج وتتغلغل في أجسامنا من الداخل.

وحتى ندعم ونقوى أجسامنا التي تعتمد على الضوء أو النور نحتاج لإدخال كلا من الطاقة الكونية الأثيرية وطاقة الأرض. وهاتان الطاقتان يتم امتصاصهما بأجسامنا من خلال مراكز أو عجلات الطاقة في الجسم (Chakras) ومن ثم توزع هذه الطاقة لأجسام هالة الإنسان وكل خلية من خلايا الجسم.

فهالة الإنسان (human Aura) هي عبارة عن أجسام من الضوء تحيط بالإنسان وممكن أن يطلق عليها اسم مجال طاقة الإنسان (HEF).





هذه الهالة (Aura) عبارة عن طاقة في تغير مستمر ومتواصل في الحركة وهى دائمة النمو والتطور. ومن الممكن أن توصف طاقتها بأنها في حالة سيولة أو غير ثابتة.

د . ريتشارد جيربر في كتابه (Vibrational medicine) أوضح الدليل الذي يبين مجال الطاقة حول الأجسام عن طريق بحث أخصائي تشريح الأعصاب هارولد بر (Harold S. Burr) من جامعة يل (Yale Uniersity) في الأربعينات (1940s) . هارولد كان يدرس شكل مجالات الطاقة التي تحيط بالحيوانات والنباتات الحية . بعض من تجارب هارولد كانت على المجال الكهرومغناطيسي الذي يحيط بنوع من أنواع السحالي ويطلق عليها اسم (Salamander) ووجد أن لديها مجال طاقة يحيط بها وأن هذا المجال يحتوى على محور كهربائي متصل بالدماغ أو المخ والحبل الشوكي.

هناك أيضا دليل آخر يبين وجود مجال طاقة حول الكائنات الحية وهو من تجربة الباحث الروسي سيميون كيرليان الذي اكتشف كاميرا كيرليان (Kirlian Camera) التي تقوم بتصوير الصور ذات الطابع الكهربائي. وهي عبارة عن تقنية تصوير الأجسام الحية في حالة من التردد العالي والجهد الكهربائي العالي. علماً بأن كيرليان بدأ أبحاثه سنة 1939 أي تقريبا بنفس السنوات التي بدأ فيها هارولد بقياس المجال الكهرومغناطيسي حول الأجسام الحية.

كلا من الباحثين كيرليان وهارولد أوجدوا طرق أو تقنيات لقياس تغيرات مجال طاقة الكائنات الحية واحده من الظواهر التي بينتها صور كيرليا هي (Phantom leaf effect) هذه الظاهرة معناها تصوير ورقة شجر بكاميرا كيرليان بعد قطع جزء من الورقة وتبين بالصورة أن الورقة كاملة حتى بعد قطع الجزء .

وتضيف مؤلفة كتاب (hands of light) باربرا آن برينان أنها قامت برؤية حالة ورقة النبات وكان لونها أزرق فاتح، عندما قامت بقطع جزء من الورقة تغيرت هالة الورقة كلها إلى اللون العنابي أو الأحمر الدموي، وتضيف أنها تراجعت واعتذرت للورقة لأنها كائن حي.

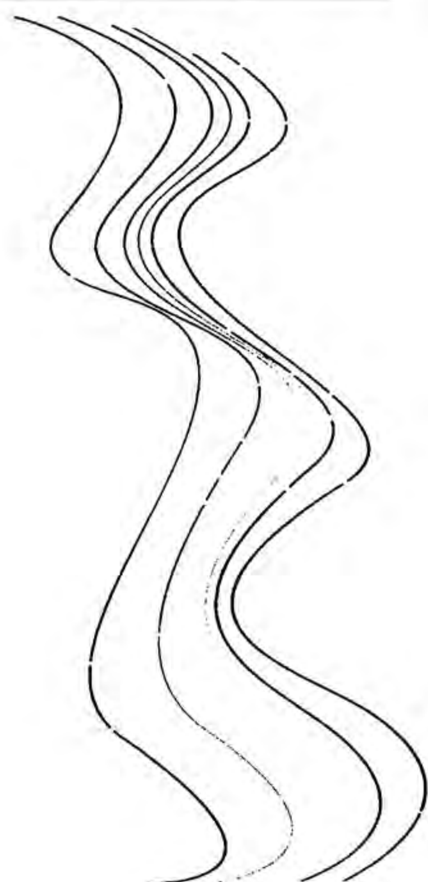
وأضافت أيضا أن اللون الأزرق بدأ يظهر من جديد خلال دقيقة أو دقيقتين مبين مكان الجزء المقطوع وكأنه لم يقطع لكن ليس بدرجة وضوح كاميرا كيرليان.

يتضح لنا من الأمثلة السابقة أن الطاقة الكونية والطاقة التي حول الكائنات الحية هي حقيقة وهذا لاشك فيه ، فقد أشارت إليها الحضارات السابقة في الهند و الصين قبل أن تكتشف بالعلم و التكنولوجيا الحديثة.

Anthropology (The Explanation of Human Diversity)



Dr.Nazar Ali Sheren
Head of Nursing Department
Hawler Medical University
College of Nursing



-Anthropologist study human beings and whenever they found them, It's the exploration of human diversity in time and space, it study the whole of human condition : past, present ,and future (holistic) ,it study : biology, society, language ,and culture.

- Its comparative field that examines all societies, ancient and modren, simple and complex, its offers a unique cross-cultural perspective by comparing the customs of one society with the others.

General Anthropology:

It includes four main sub disciplines or subfields:

Sociocultural: It's the study of human society and culture. It describes,anaylsis, and explains social and cultural similarities and differences and it depends on

- Ethnography :((based on field work) and ethnology (basedoncross-cultural comparison)

Archaeological: It's interpreted past human behavior and cultural pattern through material remains at place where they live. The material items are human made, used, or modified, such as tools, weapons, camp, sites, builiding, and garbage.

Biological: It studies human biological diversity in time and place. The focus on biological variation unites

Linguistic: linguistics anthropology offers further illustration of anthropology interest in comparison, variation, and change. When our ancestors acquired the ability to speak and they have looked to the anatomy of face and skull to speculate the origin of language.